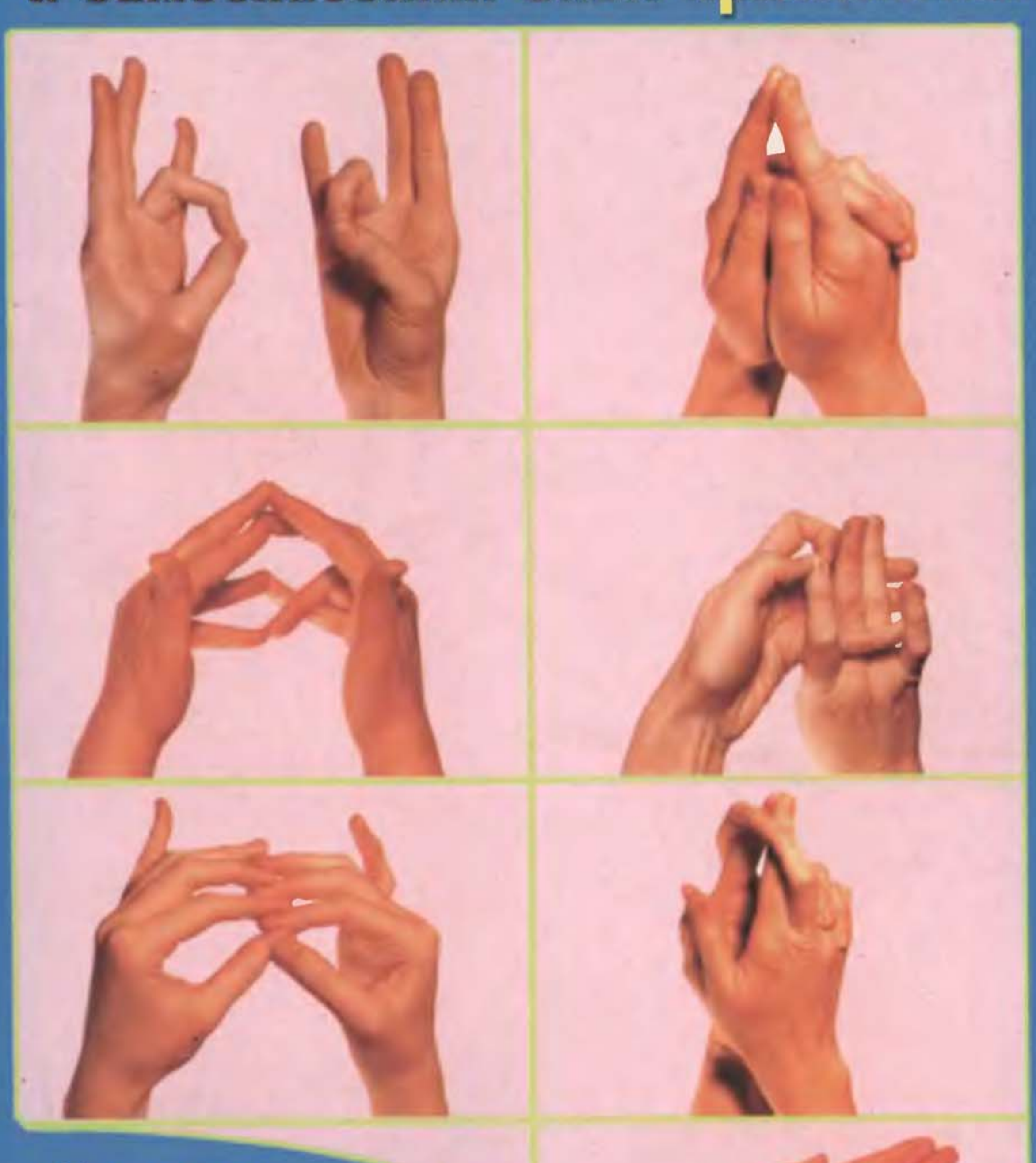
ПОСТАРАЙСЯ БЫТЬ ЗДОРОВЫМ!

Ю. Г. Золотарёв

ЦЕЛИТЕЛЬНЫЕ МУДРЫ

Практические советы самооздоровления и самоспасения. Опыт применения



«Прежде всего исключите в себе: Ненависть, недоверие, презрение, враждебность, ревность, злобность, зависть, мстительность и недоброжелательность»

Г. Селье.

Ю. Г. Золотарёв

ЦЕЛИТЕЛЬНЫЕ МУДРЫ

Практические советы самооздоровления и самоспасения. Опыт применения

Издание второе



Санкт-Петербург
«*ДИЛЯ*»
2000

УДК 613
ББК 51.204 З-81

Золотарёв Ю. Г.

ЦЕЛИТЕЛЬНЫЕ МУДРЫ.
Практические советы самооздоровления и самоспасения.
Опыт применения
Издание второе. — СПб. «ДИЛЯ», 2000. — 128 с.

Мы часто замечали, как в сложных ситуациях, особенно когда нервничаем, многие непроизвольно «ломают» свои руки, сложно переплетая пальцы.

В странах Востока (Индия, Китай и т. д.) издревле знали целебную силу от сложения особым образом пальцев рук в различных ситуациях. Эти знания сохранились до наших дней, передаваясь от поколения к поколению.

Предложенная читателям книга поможет разобраться в некоторых целительных советах, которые доступны каждому.

ISBN 5-8174-0053-7

ВВЕДЕНИЕ

В этой книге речь пойдёт о целительных силах, которые можно получить простым сложением пальцев руки (или обеих рук).

Об этом знали давно, и этот опыт дошёл и до наших дней. В многочисленных книгах, журналах, в статьях различных газет предлагались снимки *мудр* и краткое объяснение, в каких случаях их применение целесообразно. Но все публикации имели один существенный недостаток — не было объяснений, как их выполнять, и в результате у каждого возникало много вопросов.

Работая над книгами, связанными с раскрытием научности Учения Порфирия Иванова: «*Здоровья Вам хорошего*», «*Новое — небывалое*», «*Человек, прошу тебя*» и другими, всегда возникали трудности при объяснении Совета № 8 «Детки»: «*Помогай людям, чем можешь, особенно бедному, больному, обиженному, нуждающемуся...*». А как помочь больному, если сам не врач? И далее есть такие слова в той же «Детке»: «*...постарайся быть здоровым...*». А как помочь даже самому себе, если нет помощи врача, нет необходимых лекарств?..

И вот встреча с материалами о целительных *мудрах*. Первая попытка использовать рекомендации, имея только снимки (или рисунки) *мудр*, привела к тому, что возникло много вопросов, а главное — не было уверенности в том, что всё предложенное поможет. Нужно было искать объяснения, как *мудры* выполнять, как их нужно

выбирать, как получить больший эффект от их выполнения.

Эта задача частично была мной решена путем издания книжек «*Жить не болея?*» (изд-во «*Социум*», С.-Петербург, 1995, 1996, 1998 гг.). Все письма подтверждали целебную силу *мудр*. На встречах с читателями и в письмах предлагалось выпустить книжечку малого формата только с *мудрами*, как справочник.

Я долго не поддерживал такое предложение, так как считаю и сегодня, что *одни мудры* не решают многих проблем, связанных со здоровьем. Как мог, я обо всём этом написал в своей книге «*Постарайся быть здоровым*» (изд-во «*Диля*», С.-Петербург, 1999). Ведь не случайно на обложке той книги имеются слова Порфирия Иванова: «*Если моё не подойдёт, то ничьё другое не подойдёт*»...

Да, полного исцеления мудры не дадут, но помогут многим людям при различных заболеваниях! Важно только правильно их выбрать, правильно выполнять (особенно при применении одновременно нескольких *мудр*).

Думается, наибольший интерес представляет *мудра* под номером 7 (и цифра-то, не случайная!) — *мудра «Спасающая жизнь»*. Уже в самом начале её описания сказано: «*Выполнению этой мудры должны научиться все, т. к. своевременное её выполнение может спасти жизнь вам самим, а также жизнь ваших близких, родных и друзей*». Я бы добавил: «*И каждому, кто нуждается в экстренной помощи по части здоровья*». Особенно при сердечном приступе, т. к. её мгновенное действие аналогично приёму нитроглицерина.

К тому же нитроглицерин, например, иные люди плохо переносят. Либо — у человека такое состояние (обморок, потеря сознания), которое не позволяет принять традиционное лекарство. Тут выручит *мудра «Спасающая жизнь»*.

Научиться складывать пальцы в целительные фигурки несложно. Важно, на мой взгляд, усвоить при этом два момента.

Надо помнить о том, что *выполнением мудр можно помочь даже другому*, даже на некотором расстоянии, возможно, и на достаточно большом, по телефону или даже... просто Мыслью. Этот вопрос ещё в стадии изучения, но уже имеются положительные результаты.

Для эффективного срабатывания нужной *мудры* необходимы особые условия, а не просто механическое сложение пальцев тем или иным образом. Какие условия? Прежде всего определенное ***сосредоточение в мыслях.*** И, конечно, хотя бы общее понимание того, что присходит в организме при выполнении той или иной *мудры.* А как можно помочь другому?

Не надо думать, что в ком-либо из нас имеются какие-то излишки энергии и силы, которые можно использовать. В данном случае может иметь место Просьба. Просьба о помощи в получении *силы* и *энергии.* Опять же, у кого просить? У того, к кому обращено в такую минуту твоё сердце: для верующих — это Господь Бог, для кого-то — Учитель Иванов, для кого-то — *Космос*, мать-*Природа...*

К человеку надо подойти *с добром, с любовью, с острым желанием помочь.* Еще раз подчеркну — не вылечить, а помочь, чтобы стало легче. *Исцелить же себя человек может только сам!*

Делай доброе незаметно! Вот в этом состоит основное условие! Надо сразу переключить все свои мысли и желания на то, чтобы человеку, говоря словами Учителя Иванова, «*вот именно... стало хорошо...*»

Лучше подойти незаметно к больному поближе. Около него могут быть знакомые, родственники, просто другие люди. Не мешайте им, не привлекайте к себе внимания, а только выполните *мудру*, создайте нужный настрой на *работу своей Мысли.*

Когда человеку станет лучше, не забудьте поблагодарить того, к кому вы обращались за *силой* и *энергией*. Это важно, очень важно! Ведь не вы оказали помощь, а только через вас помощь была дана тому, кто её заслужил. То, что вы в нужный момент оказались рядом с больным, не является случайностью. Так было нужно для больного, этого он, если хотите, заслужил...

При всём этом будьте скромны, не ждите благодарности. Но много раз, в свою очередь, благодарите того, кто услышал вашу просьбу, за доверие, оказанное вам, или за помощь, которую вы получили, помогая самому себе.

Постарайтесь уйти незамеченным... Вы помогли больному, а эта дарованная вам возможность помочь и есть самая большая благодарность за ваш добрый порыв!

В то, что *мудра* поможет, в то, что она вообще может помочь, надо верить. И вот почему.

С действием *мудр* (сложенных особым образом пальцев рук) связано очень многое. Но прежде всего — *воздействие на энергетические потоки* в нашем организме. Многие знают о том, что человек имеет так называемые энергетические каналы. Любое заболевание в первую очередь влияет на характеристики, связанные с получением и отдачей энергии в нашем организме. Это весьма сложные процессы. Однако запомнить хотя бы основные *«команды»* по перераспределению энергетических потоков в теле человека, которые *«отдает»* та или иная *мудра*, сможет каждый. В небольшой брошюре нет возможности подробно раскрыть всё, что связано с расположением и значением энергетических каналов в жизнедеятельности человека. Литературы по этим вопросам имеется много.

ЦЕЛИТЕЛЬНЫЕ МУДРЫ

Рассмотрим один из случаев.

Перед вами больной человек, ему стало плохо внезапно, на ваших глазах. Как помочь, что сделать? Возможно, причина плохого состояния — та же обида... Но как давать совет человеку, которому так плохо, что он буквально не слышит и не видит вас?..

Имеется много различных приёмов точечного массажа, но это надо уметь делать, нужны опыт, навыки. В своих тетрадях Учитель Иванов пишет: *«Раньше я лечил людей руками, а теперь — Мыслью...»*

Да, именно Мыслью можно помочь Человеку, но для этого надо иметь особые способности. Если хотите, надо заслужить такие возможности...

И всё-таки каждый из нас — повторяю, каждый — может помочь больному.

Много советов имеется на такие случаи. Рассмотрим один из них, на мой взгляд, наиболее доступный. В своей практике я в последнее время часто пользуюсь *целительной силой мудр...*

Но... Всё дело в том, что чаще всего на любые конкретные советы почти всегда следует скептическое: *«Это тебе помогло, но почему обязательно и мне станет лучше?..»*

Да, все мы постоянно, тесно связаны между собой, но в то же время все мы такие разные! У каждого свои условия жизни, свой «потолок» и возможности. *Каждый — индивидуальность.* Это значит — и подходы к

выполнению *мудр* у разных людей вполне могут отличаться.

Главное — не отойти от сути!

Но как же это осуществить на деле? Нужна уверенность в том, что все выполняемые вами *мудры* (даже то, о чём думается в связи с ними) являются необходимыми, эффективными как для собственного оздоровления, так и при вашей помощи больному, о которой говорил Порфирий Иванов.

В брошюре Э. И. Гоникман (и огромное ей спасибо за этот труд!) даны 25 примеров *мудр*, имеющих показания к применению при самых распространенных осложнениях здоровья («Как вытащить себя из стресса?» Минск, «Сантана», 1992).

«Мудра» на санскрите — это особое положение рук, строго определённое каноном. Специалистам известны сотни случаев различных значений в комбинациях и фигурах, изображаемых пальцами. Однако заниматься большой йогой без учителя (гуру) — нельзя, т. к. многие из *мудр* имеют противопоказания. Вот почему в центре народной медицины «*Сантана*» (г. Минск), которым и руководит Э. И. Гоникман, отобрали 25 примеров *мудр*, которые доступны каждому и не имеют противопоказаний.

Терпение и ежедневные занятия (а *мудры* обычно выполняются сидя, чаще всего лицом на восток, обеими руками, и по 5, 10 или 15 минут за три-четыре раза, набирая, как советуют, до 45 минут в день) непременно дадут эффект.

При необходимости выполнять *мудры* можно и на прогулке, и на собрании, и во время просмотра телепередач — в любых условиях!

Все упражнения выполняются спокойно, без малейшего напряжения мышц, не прилагая особых усилий! Иные из *мудр* дают облегчение в первый же день, а некоторые — даже мгновенно!

В этом я убедился сам, помогая выполнением *мудр* на своих руках не только себе, но и посторонним больным, которым требовалась экстренная помощь, а врача рядом не было...

Помните, что ни одно заболевание не проходит изолированно от внутренних органов и систем, связанных друг с другом. Не надо удивляться, если поможет *мудра*, не предназначенная конкретному заболеванию. «Второстепенная» роль *мудры* может оказаться основной!

Попробуйте и оцените, какая из предложенных *мудр* больше подходит для вашего случая.

Мудры, как правило, оказывают своё воздействие постепенно (кроме *мудр* 7 и 23). На быстрый эффект ориентироваться не надо. Ведь любое заболевание пришло не сразу...

Хочется ещё раз пожелать: поверьте и научитесь. И тогда успех будет, он обязательно придёт к вам!

Каждый орган организма относится к тому или иному энергетическому каналу. Точно определить, в какое время наиболее эффективно воздействовать с помощью *мудры* на тот или иной канал (в ряде случаев одновременно на несколько каналов), сложно, и поэтому целесообразно несколько дней наблюдать эффективность действия *мудр*, выполняя их в разное время.

Каждая *мудра* будет более эффективно (с учетом характера заболевания) «работать» в свое время. У каждого свои заболевания, имеющие свои причины.

Наука знает, в какие часы какие каналы «работают», когда они нуждаются в дополнительной *энергии Космоса*, но дать рекомендации с учетом реакций *мудр* невозможно.

Аналогично можно объяснить и повышение эффективности действия *мудр* при выполнении с молитвами.

Особенно надо быть внимательным, когда имеется одновременно несколько заболеваний, когда приходится выполнять одновременно до 3–4 *мудр*. В данном случае будет иметь значение не только время выполнения *мудр*, продолжительность их выполнения, но и их очередность.

Но вспомним ещё раз совет Учителя Иванова: *«...помоги больному».* Помоги больному, помоги себе сам в первую очередь.

Начнём с мыслей. В своей тетради «*История и метод моей закалки*» (под закалкой имелось в виду оздоровление, исцеление) Учитель Иванов пишет, что когда он видит больного человека, то сам начинает непрерывно думать о нём, *старается «уловить» причину заболевания.* Иными словами, тот, кто помогает, должен иметь искреннее соучастие, сопереживание больному.

Если внимательно рассмотреть все 32 варианта *мудр*, которые приведены в этой книжке, то можно заметить, что в большинстве из них большой палец руки соединяется с каким-то (или с какими-то) другим(и). Не лишним будет знать, что при этом происходит следующее:

1. *При соединении кончиков большого пальца и указательного* — освобождается *энергия* в каналах перикарда, трёх обогревателей и сердца, а концентрируется *энергия* в каналах толстого кишечника и лёгких.

2. *При соединении кончиков большого пальца и среднего* освобождается *энергия* в каналах толстого кишечника, трёх обогревателей и сердца, а концентрируется *энергия* в каналах:лёгких и перикарда.

3. *При соединении кончиков большого пальца и безымянного* освобождается *энергия* в каналах толстого кишечника, перикарда и сердца, а концентрируется *энергия* в каналах лёгких и трёх обогревателей.

4. *При соединении кончиков большого пальца и мизинца* освобождается *энергия* в каналах толстого кишечника, перикарда и трёх обогревателей, а концентрируется *энергия* в каналах лёгких и сердца.

5. *Все пальцы раскрыты — энергия* высвобождается из всех каналов.

6. *Все пальцы сжаты — энергия* концентрируется во всех каналах.

7. *Загнут указательный палец* — регулирование *энергии* в каналах сердца, лёгких и толстого кишечника.

Если оценить состояние *энергии* при выполнении *мудры* № 7 «*Спасающая жизнь*», то мы видим, что освобождается *энергия* в каналах толстого кишечника и сердца, а концентрируется *энергия* в канале лёгких. При этом в каналах трёх обогревателей и перикарда происходит как бы внутренний обмен *энергии*. Не случайно такая *мудра* является столь эффективной! И так можно описать любую *мудру*. Как видим, каждая из них действует как бы комплексно.

В китайской медицине (и вообще в восточной) *большое внимание уделяется очищению каналов кишечника с освобождением энергии канала сердца!*

Прежде чем вы познакомитесь с действием *мудр*, хотелось бы еще раз напомнить, что *начинать любое лечение надо всегда с пересмотра своей жизненной позиции, проанализировать свои поступки и мысли!*

Предлагаемые *мудры* оказывают помощь при различных заболеваниях человека. Одна и та же *мудра* может оказывать комплексное воздействие на организм человека, так как известно, что все органы и системы человека связаны между собой и с *Космосом*. Но при определённом виде заболеваний бывает сложно выбрать необходимую *мудру* и, как правило, одновременно выбираются 2 или 3 *мудры*.

Обратите ваше внимание на один момент: *не всегда болит то, что надо лечить*.

Любая *мудра* «работает» информационно, воздействуя *энергией* именно на те органы или системы организма, в которых находятся или с которыми связаны причины наших заболеваний.

Каждую минуту, секунду, мгновение наш организм участвует в обмене *информации* с *Космосом*. Одна и та же *информация* под действием *Доминант* может задерживаться, останавливаться и... даже искажаться. В таких случаях организм не получает необходимой *информации Космоса*, а с ней и *энергии*. Это же самое происходит и при выполнении той или иной *мудры*.

В итоге, при наличии *Доминанты* то, на что рассчитано выполнение *мудры*, может не привести к ожидаемому результату.

Одна и та же *мудра* у одного и того же человека может действовать, а может и не действовать в какое-то время, особенно в пиках возникновения *Доминант*. Это и неожиданность, и страх, и, если хотите, сильная тоска, обида и т. д.

Вот почему, если хочешь быть здоров, то важное значение имеет повышение духовности, а это и проявление Добра, это и снятие обиды и т. д.

Иными словами, надо стать другим, изменить прежде всего отношение ко всему окружающему в лучшую сторону. *А что такое Доминанта?*

Попробуем вернуться к работам А. А. Ухтомского, в которых отражены эти вопросы.

Сначала разберёмся в статье А. А. Ухтомского «*Доминанта, как рабочий принцип нервных центров*».

Именно эта статья, появившаяся в 1923 году, явилась плодом многолетних раздумий крупнейшего учёного о механизмах поведения живого организма. Рассмотрим этот вопрос в более простом и доступном объяснении.

Все мы знаем, что окружающая нас среда воздействует на определённые чувствительные центры,

особенно когда параметры воздействий превышают привычные уровни чувствительности.

Условно назовём их *«порогом чувствительности».*

К таким воздействиям относятся и звук, и свет, и цвет, и физиологические нагрузки (холод, тепло и т. д.).

Одновременно могут действовать несколько раздражителей. В какой-то момент времени один из раздражителей (а это и мысли тоже!) может более других превышать «*порог чувствительности*» для данного раздражителя.

В организме человека (и животного тоже!) сразу появляется *Доминанта*, т. е. *резкое изменение состояния в организме.*

Эта *Доминанта* отрицательно воздействует на работу какого-либо органа, системы, которые в результате её действия изменяют режим (ритм) своей работы.

Имеет место *замедление, торможение и даже работа органов и систем в обратном направлении...*

Представьте себе, что подобное изменение произойдёт в работе какого-либо органа или системы организма. Весь организм при этом нарушает свою работу, ибо всё в организме тесно связано друг с другом. Работа одного зависит от работы другого.

В итоге возникает ситуация, приводящая к заболеванию. *Именно так возникает любое заболевание!*

Характерно, что при возникновении основной *Доминанты* действия других раздражителей как бы приглушаются.

В организме всегда действует одна *Доминанта,* и так будет до тех пор, пока группа новых раздражителей не образует новую *Доминанту*, которая, возможно, будет господствовать в организме, но старая *Доминанта* не исчезает бесследно.

Следы её работы переходят в наше Подсознание...

В итоге *Доминанты* порождают всё новые и новые

акты сознательной и бессознательной жизни. Вот так, не имея постоянной спокойной жизни, *мы постоянно находимся на грани заболеваний.*

Имеются два выхода из постоянно создающихся ситуаций: либо надо приучить себя к неприятным воздействиям (иными словами, поднять для них «порог чувствительности»), либо исключить возможность появления раздражителей.

В самом деле, любая болезнь, любая неприятность, любая проблема, любое оскорбление и обида неизбежно порождают *Доминанту.*

Выполнение только этих Советов и Правил уже защищает нас от заболеваний.

Продолжая разговор о Законах *Доминанты,* нельзя не остановиться на понятии *«Двойник».*

Это понятие не менее сложное, и им много занимался Ф. М. Достоевский (повесть *«Двойник»*). А.А. Ухтомский открыл в своих работах прямую связь между понятиями *Доминанта* и *Двойник.*

Именно феномен *Двойника,* наличие его как бы подпитывает *Доминанту,* усиливая её как бы изнутри. Это было открытием!

Самое простое понятие *«Двойник»* можно выразить так: *«Всё плохое, что ты видишь в другом, есть в тебе, ты такой сам»...*

Кстати, дети для родителей — ярко выраженное проявление для них явления *Двойника* (у них нам многому надо поучиться, ибо они часто показывают нам, какие мы сами, за это мы их ещё и наказываем...).

Вот как глубоко во многих из нас сидит феномен *Двойника*, мы даже не замечаем этого...

Л. Н. Толстой по этому поводу сказал так: *«Самое большое счастье для человека — это избавиться от Двойника»!*

В Советах Учителя Иванова мы находим прямой Совет, относящийся к понятию *«Двойник»: «Верь людям*

и люби их. Не говори о них несправедливо и не принимай близко к сердцу недобрых мнений о них» (Совет 9 *«Детки»*).

Многие обращаются с просьбой объяснить на физическом плане, что же такое *Доминанта*, как её увидеть, как её почувствовать. Прежде всего, это проявление некомфортного состояния (что-то изменилось в результате чего-то...). Иными словами, *Доминанту* можно только почувствовать (её не было, и вот она появилась как результат реакции на что-то). Вот так, *как мы живём, так и болеем*!

Опытные врачи знают, что для различных категорий лиц (даже по специфике их работы) при одних и тех же заболеваниях действуют более эффективно различные препараты (особенно гомеопатические, которые действуют на информационные каналы). Каждый наш орган, каждая система зависят от нормальной работы *информационных* и *энергетических* потоков *Космоса*.

Выполнением *мудр* мы как бы замыкаем либо усиливаем «работу» этих каналов как внутри нас, так и вне нас. Именно с помощью *мудр* мы как бы выравниваем всю нашу ауру (экстрасенсы такие действия *мудр* «видят»).

Сегодня не вызывает сомнения наличие вокруг нас ментального, астрального и эфирного тел. И именно в них все наши болезни, причина которых связана с нашей духовностью. Вот почему некоторые *мудры* действуют и на расстоянии (особенно *мудра* «*Спасающая жизнь*»). Это ещё раз доказывает, что *Доминанты*, возникающие у одного, в какой-то степени действуют и на других, особенно находящихся рядом.

В итоге, важнейшим условием для полной эффективности *мудр* является прежде всего спокойное, уверенное состояние, именно уверенное!

В какое-то время (в момент!) может проявиться

действие *Доминанты*, и какие-то органы и системы могут сразу заработать в ином режиме (остановка, задержка, обратная реакция...). Все «нормы» даны для организма в устойчивом состоянии. А это бывает редко...

Разные группы заболеваний — разные *Доминанты* — разные препараты (по сути дела для одного и того же!). Например, в ряде случаев сердце не будет работать нормально, пока не будет нормально работать поджелудочная железа, или почки, или какой-либо другой орган (и даже система!).

Значит, действие *мудр* и должно выбираться на причины заболеваний.

А как их распознать?

В этом случае неплохо знать основную зависимость наших главных органов и систем (и очередность их пиковых состояний). Иногда лечим то, что болит, а не то, что больно на самом деле. Как же распознать причины появления *Доминанты*?

Доминанта выбирает, как правило, слабое место. *Залечишь* это слабое место, поможешь ему, боль отойдет, а причина осталась, и *Доминанта* найдёт своё новое место. Вот оно, правильно подмеченное, — *одно лечим, другое калечим...*

Заболевание, больной орган могут относиться к тому или иному энергетическому каналу. Точно узнать, какое время наиболее эффективно, — сложно, и поэтому надо провести несколько дней наблюдений, выполняя *мудры* в разные часы.

Одни *мудры* лучше будут «работать» в одни часы, другие в другие. У каждого будет своё, т. к. каждое заболевание обязательно связано с другими органами и системами организма. Дать рекомендацию, в какие именно часы выполнять ту или иную *мудру*, сложно и практически невозможно. У каждого свои заболевания, и они имеют различные причины, которые неизбежно «задевают» определенные органы и системы.

Наука знает, когда органы работают наиболее эффективно. В это время им особо нужна целительная *энергия*, которую мы восполняем с помощью выполнения *мудр*. Этим же можно объяснить эффективность выполнения *мудр* с молитвами. Многочисленные наблюдения показали такую зависимость.

Особенно надо быть внимательным, когда есть несколько заболеваний. Пользуясь одной *мудрой*, можно воздействовать одновременно на несколько заболеваний, и в то же самое время одно заболевание может требовать выполнения нескольких *мудр*...

И последнее. Из своего личного опыта знаю, что при выполнении любой *мудры*, в любых случаях ***верующим хорошо бы несколько раз прочитать молитву***, например ***«Отче наш»***.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ВЫБОРУ И ПРИМЕНЕНИЮ МУДР

(В ВОПРОСАХ И ОТВЕТАХ)

1. Как выбрать нужные *мудры*? С чего начать?

Прежде всего надо самому оценить, можно ли помочь организму в сложившейся ситуации. Каждый больной знает свои основные болезни и знает, как они проявляются. При описании *мудр* приведены фотоснимки и два раздела. В *первом разделе* (показания) приведены несколько разновидностей заболеваний, а также дана краткая информация о действии предлагаемой *мудры*.

Во *втором разделе* (методика исполнения) дано описание самой *мудры*, а точнее — описание фотоснимка, который помогает выполнить выбранную *мудру*.

Начать целесообразно с ознакомления со всеми *мудрами*, приведёнными в данной книжечке, и следует обратить внимание на те, которые ближе к вашему диагнозу. Не всегда сразу пальцы рук можно сложить так, как показано на фотоснимке. Не надо напрягать пальцы, а сделайте так, как получится. В дальнейшем поможет фактор тренировки. Вообще, есть такая рекомендация — не давать пальцам рук покоя. Их надо почаще разминать, растирать, слегка покручивать, сжимать и разжимать пальцы все вместе и каждый палец

прижимать рукой к ладони. Надо оживить свои руки, сделать их более подвижными. Такая гимнастическая разминка уже принесёт пользу вашему здоровью. Вот тогда и *мудры* будут выполняться успешнее.

2. В каком положении лучше выполнять *мудры*?

Выполнять *мудры* можно в любом положении тела: лежа, стоя, сидя, на ходу (например, на прогулке). Можно закрыть на время глаза, постараться успокоиться (как бы отрешиться от всего постороннего). Неплохо мысленно представить себе приятный цвет (надо знать его!). Место должно быть по возможности комфортным (не должно быть резких раздражителей).

Возможно выполнение *мудры* с молитвой, причём продолжительность повторения молитвы не ограничена. Надо учитывать, что молитва усиливает действие выполняемых *мудр*.

3. Можно ли выполнять *мудры* с кольцами, серьгами и другими украшениями?

Можно, но лучше без украшений.

4. Сколько времени нужно выполнять *мудры*, чтобы ощутить эффект?

Результат действия *мудры* проявляется в том, что становится легче, боль ослабевает или исчезает. В каждом случае будет своя продолжительность их выполнения (несколько дней, недель, месяцев). Однако, надо помнить о том, что при появлении малейших неприятных ощущений занятия следует прекратить, а при переходе к другой *мудре* целесообразно сполоснуть руки холодной водой и встряхнуть их несколько раз до вытирания полотенцем.

5. Важно ли выдерживать каждую *мудру* 45 минут в сутки? Как быть, если выбрано несколько *мудр*?

Конечно, нет! Скорее всего, надо выполнять одну *мудру* не более 45 минут в сутки.

Не надо добиваться действия *мудры* сразу, за короткое время. Есть, например, такие *мудры*, как № 3,

5, 7 и некоторые другие, которые оказывают действие за очень короткое время (особенно если они выполняются с просьбой, с молитвой).

Выбранную *мудру* целесообразно повторять в течение дня не более 5–6 раз по 5–10 минут. Если выбраны 2–3 *мудры*, то после выполнения одной *мудры* надо сделать небольшую паузу (пальцы рук должны отдохнуть).

Продолжить выполнение выбранных *мудр* можно в любом порядке.

6. Как использовать *мудру* под № 13? Только во время приступов или ежедневно?

Надо учитывать то, что от проявления ишемической болезни сердца с помощью одной этой *мудры* не избавиться. Очевидно, придётся использовать и некоторые другие *мудры* (и не только № 3, 7). Дело в том, что заболевание сердца может иметь множество причин. Поэтому нелишними могут оказаться 2–3 *мудры*, и в их числе № 15, 16, 22, 23.

В случаях приступа я бы начал с выполнения (поочередно) *мудр* № 7 и № 3, а уже потом перешёл бы к *мудре* № 13, которую можно несколько дней выполнять ежедневно. Все зависит от проявления заболевания.

7. Помогают *мудры* № 5 и № 7, а давление крови почему-то не снижается...

Обратите внимание на то, что выполнение *мудры* № 5 целесообразно с выполнением *мудры* № 8, а если иметь в виду повышенное давление крови, то без *мудры* № 3, очевидно, не обойтись. В данном случае разобран пример сразу с четырьмя *мудрами*. Это много.

Конечно, если имеет место резкое ухудшение состояния здоровья, то надо обратить внимание на возможности *мудры* № 7. При дальнейшем улучшении состояния здоровья можно перейти к выполнению *мудры* № 3 (если у вас высокое кровяное давление), а уже

потом — к выбранной *мудре* № 5, чередуя её с выполнением *мудры* № 8.

Выбирать последовательность выполнения *мудр* надо осторожно, с учётом состояния здоровья и оценки действия выбранной *мудры*. Обратите внимание на советы, изложенные в вопросе № 4! Действие *мудр* должно вызывать только приятные ощущения!

8. Как выбрать последовательность выполнения нескольких *мудр*?

По состоянию здоровья, как правило, выбирают 2–3–4 *мудры* и даже большее их количество. Более 2–3 *мудр* ежедневно выполнять нецелесообразно. Вариантов их очерёдности может быть несколько. Можно выполнять какую-либо одну *мудру* с перерывами, затем — другую. Можно чередовать выполнение *мудр*, причём продолжительность каждого их выполнения может быть разной (например, одну — 5 мин, другую — 10 мин, а в следующий раз наоборот, первую — 10 мин, а вторую — 5 мин).

Начинать можно с любой, наиболее необходимой *мудры*. Общий совет: не держите *мудры* строго по часам (*примерно* 5 мин, *примерно* 10 мин и т. д.).

9. Какими *мудрами* можно помогать другим людям?

Очевидно, имеются случаи, когда кто-либо нуждается в помощи, а *мудры* выполнить не может (иногда просто не знает о них).

В данной книге обращено внимание на такую возможность действием *мудры* № 7. Не исключено, что возможно применение и других *мудр*. Всё зависит от того, в каком состоянии находится тот, кто хочет оказать помощь другому и как на него самого влияет данная *мудра*.

Иными словами, помогать больному может *только здоровый человек* (по крайней мере не имеющий признаков заболеваний, при которых помогают выбранные *мудры*).

Важным условием успеха является *искреннее желание помочь* больному, добрые личные отношения с ним (если оба знакомы). Этот вопрос требует дальнейших исследований и наблюдений.

10. Действует ли *мудра*, если была операция?

Как правило, многие операции затрагивают нервные и энергетические каналы. Они незримы, но их нарушения не проходят бесследно. Конечно, в данном случае эффективность некоторых *мудр* (не всех!) *может быть меньше*, но это не значит, что от выполнения выбранной вами *мудры* надо отказаться. Всё зависит от конкретного заболевания, от конкретного случая. Главное — не надо об этом даже думать. И вообще, надо стараться не думать о болезни.

11. Как выполнение *мудр* совместимо с Системой Иванова?

Формально говоря — Система Иванова не предусматривает ничего, кроме тщательного и вдумчивого выполнения всех Советов, изложенных в «*Детке*» и в «*Огоньке*» под № 8 за 1982 год. Все это так. Но оцените сами, наносят ли вред ежедневная гимнастика, бег, спортивные игры (не на соревнованиях!), массаж, ходьба, плавание и другие оздоровительные мероприятия? Неужели вся жизнь последователя Системы Иванова должна замыкаться только в краткий перечень того, что желательно выполнять по «*Детке*»?

Конечно, это не так! А что такое *мудра*? Это та же *пальцевая гимнастика с целевым направлением*. Увязывая выполнение *мудр* с наличием соответствующих энергетических потоков, мы никак не противоречим (не отрицаем, не изменяем) тому, что изложено в Советах той же «*Детки*». А как же тогда оценивать то, что Учитель Иванов «принимал» каждого, кто к нему приезжал, приходил? Он брал человека за голову и за кончики пальцев ног, поясняя при этом, что он пропускает свой «*ток магнето*».

Считаю оправданным использование и выполнение *мудр* теми, кто следует Системе Иванова.

12. Какое положение рук предпочтительно при выполнении *мудр*?

Выполнение *мудр* не должно ни в какой степени вносить дискомфорт. Положение рук может быть произвольным, как и сам человек может находиться в любой удобной ему позе, в различных условиях. Нет необходимости постоянно смотреть на свои пальцы, находящиеся в положении выбранной *мудры*, хотя изредка убедиться, что соединены именно кончики пальцев, нелишне. Некоторые *мудры* сложны, и (особенно в первое время) приходится сверять соответствие их выполнения с фотографией.

13. Можно ли *мудры* выполнять только утром и вечером по 20–25 минут за один раз?

Это типичная ситуация для тех, кто днём занят на работе. *Мудру* № 7 можно и нужно применять в любых условиях! Вариант пользования другими *мудрами* утром и вечером вполне допустим, но за каждый сеанс вы сможете применить не более двух-трех из них (на большее не хватит времени).

Необходимо заметить и то, что выполнять *мудры* можно и ночью (если человек не спит), а вот спящему человеку «передавать» *мудры* нецелесообразно, т. к. нет оценки реакции на выполняемую *мудру*. Надо всегда помнить, что использование *мудр* допустимо только тогда, когда вам от них становится *хорошо, легко, приятно*, когда они *ослабляют болевые ощущения*.

Нелишним будет напомнить, что исцелить себя человек может только сам! Даже снятием обиды! Дело в том, что одними лишь *мудрами* невозможно снять те опасные *Доминанты*, которые являются первопричиной всех наших заболеваний.

Мудры только помогают в конкретных ситуациях, если они выбраны и выполняются правильно.

14. Неужели можно выполнять *мудры* и одновременно смотреть телевизор, слушать радио, читать газету, разговаривать?

Если дать ответ категорично, то нельзя, а вернее — нежелательно. Этого надо избегать. Дело в том, что наше эмоциональное состояние непосредственно влияет на работу всех наших информационных и энергетических каналов. Но есть отдельные *мудры*, действие которых не зависит от нашего эмоционального состояния. Некоторые советы по этому поводу даны в ответе на вопрос № 2. Конечно, *мудры* «работают» лучше в спокойной обстановке.

15. Как быть, если *мудры* выбраны в соответствии с заболеванием, а в течение месяца нет улучшений?

Чаще всего любое заболевание является следствием действия *Доминанты* на наиболее слабое место в организме человека (органы, системы). Надо учитывать, что если болит сердце, это ещё не означает, что сердце обязательно больное. Все наши органы и системы тесно связаны, а в какое место направлено действие *Доминанты*, установить практически невозможно. К перечню *мудр* даны «показания» (т. е. симптомы, признаки, которые выдают те или иные органы), а не причины самих этих заболеваний. Возможно, и поэтому действие выбранных вами *мудр* малоэффективно. Надо попробовать другие *мудры*, которые по своим «показаниям» могут быть ближе к заболеванию. Иногда бывает случай, что эффект получается от применения... *мудры* № 23 (особенно с молитвой). Мы ведь привыкли к подбору лекарств врачами? Здесь ситуация аналогичная.

Мудру надо подобрать!

Нелишним будет напомнить, что одним из важнейших условий действия *мудр* является уверенность (вера) в то, что *мудра* вам поможет.

Сомнений быть не должно!

Мудры, предлагаемые в этой книге, практически не имеют противопоказаний и не должны ухудшать состояние вашего здоровья. Если, однако, такое случилось, ищите причины в другом.

16. Какой *мудрой* можно помочь позвоночнику?

Некоторые *мудры*, такие как № 2, 5, 11, могут оказаться полезными, но помощь будет гораздо эффективнее, если использовать при этом и свою Мысль! В книге «*Новое — небывалое*» приведён пример, рекомендованный Ниной Фоминичной Амбросовой. Этот приём основан на мысленном прижимании всего тела (и особенно — позвоночника) к стенке и вытягивании его (тоже мысленно). Очень эффективная методика! Рекомендуемые *мудры* способствуют нормализации энергообмена.

17. Может ли неправильно выбранная *мудра* повредить здоровью?

В приведённых выше ответах обращалось внимание на то, что при выполнении любой *мудры* должно быть легче, приятнее. Если же возникают неприятные ощущения, то данную *мудру* выполнять не надо. Хотя ещё раз напомним, что предлагаемые варианты *мудр* противопоказаний не имеют.

18. Не приведёт ли выполнение *мудр* к привыканию организма?

Этот вопрос имеет две стороны. С одной — действительно, произойдет как бы привыкание организма — психологическое состояние особого настроя, когда знаешь, что, вот, было плохо, но *мудра* сейчас поможет. (Все это относится к мудрам № 3, 7, 9, 13, 15 и особенно № 23!)

С другой стороны, никакого физического привыкания не происходит. Это подобно действию водопроводного крана: кран открыт, кран закрыт. Так что вполне возможно длительное использование рекомендованных *мудр*.

19. *Мудры* перестраивают энергетические потоки в организме, а как же оказывается помощь другому?

Надо вспомнить о том, что все мы — клеточки единого организма и что все мы тесно связаны друг с другом. Обратите внимание на *мудру* № 23 («Щит Шамбалы»). Она должна защитить от негативных воздействий чужой энергии. Однако воздействия энергии, как известно, бывают и положительные. Этим, кстати, пользуются экстрасенсы. В наших случаях каждая *мудра* способствует нормализации энергетического потока, который проходит через кончики пальцев. При применении *мудр нормализуются потоки не только в организме человека* (в его органах и системах), но и вокруг него. Чем чище помыслы человека, чем он духовнее, тем сильнее его полевое воздействие на окружающую среду. *Сила эта бывает безгранична!..*

Активизация энергетического потока с помощью *мудры* передаётся тому, к кому обращена Мысль (это максимальный эффект!).

В какой-то степени действие *мудр* заключается в делении энергетических потоков в самом организме, а такая, как *мудра* под № 7 («*Спасающая жизнь*»), действует и на расстоянии. Это доказывает то, что *все мы находимся в едином информационном и энергетическом потоке.* Теоретически при просьбе о помощи можно передать действие *мудры* на большие расстояния (не только по телефону, но и силой Мысли). Данный эффект изучен пока недостаточно, но положительные примеры имеются.

Попробуйте сами — хуже не будет!

20. Можно ли выполнять *мудры* маленьким детям?

Под наблюдением взрослых, с оценкой состояния ребёнка — да, можно. Дело в другом: дети всё очень хорошо запоминают и легко складывают *мудры* (хорошо гнутся пальчики), надо только обязательно объяснить, почему выполнение данной *мудры* полезно.

Ребёнок может применять *мудры* только по желанию. Другого выхода нет! Недопустимо заставлять, пугать, угрожать! Это может нанести лишь вред, а от *мудр* вреда быть не должно.

21. Согласен, что обида «точит», но как простить хулигана?

В самом вопросе есть маленькая неточность. Дело в том, что надо не простить хулигана в общепринятом смысле (это может быть оценено, как унижение), а *уметь сопротивляться снаружи и абсолютно принять внутри*. Надо постоянно иметь в виду, что случайного ничего не бывает, и если хулиган задел именно вас, значит, вы нарушили где-то (в чём-то) Высшие Этические Законы, что привело к опасным нарушениям полевых структур. А на тонком (духовном) уровне все люди — единое целое. Если нечто, происходящее с вами и несущее беду, вы будете считать причиной, то тогда не сможете сделать главное — снять обиду.

Любая неприятность, происшедшая с вами, не причина, а следствие. Причина — в несовершенстве вашей Души, которую очищают, главным образом, неприятностями, а вы на это обижаетесь. Значит, вы не принимаете и самого щадящего очищения. По-моему, умение принять все выпавшие нам неприятности, болезни, несчастья как данное Богом — это и есть умение очистить Душу. Ничто так не очищает Душу, как снятие внутреннего «слепого» осуждения всего того, что мы называем «земной грязью». Душа лечится именно «грязью», чёрной неблагодарностью, если человек при этом сумеет прежде всего не возненавидеть, а искренне пожалеть того, кто причинил ему зло. Пожалеть за душевную слепоту.

Итак, надо просить Бога (Вселенную, Абсолют и т. д.) простить того, кто обидел вас, а после этого надо просить Бога простить вас за то, что вы обиделись. Надо попросить, чтобы этому человеку (хулигану)

были даны *Божественная Любовь и Энергия*, которые помогут ему прозреть, изменят его и очистят его Душу.

Фактор снятия обиды прямым путем действует на вашу *Доминанту*. Всё это сделать не просто, но крайне необходимо!

Ещё раз: мы не имеем права ни на кого обижаться и никого обижать! В этом — главная наша задача!

22. В чем основная значимость мудры № 23 («Щит Шамбалы») и в каких случаях её целесообразно применять?

Мы все живём в такое время, когда вокруг нас много зла, грубости, неприязни и т. д. Все эти факторы обладают сильным полевым воздействием, нарушающим наше биополе. Различные нарушения происходят в наших информационных и энергетических каналах, и очень важна защита от таких воздействий. Многие экстрасенсы, колдуны и им подобные используют различные методы защиты от сторонних энергетических воздействий. *Мудра* № 23 очень эффективно (особенно с молитвой) *выравнивает и укрепляет наш энергетический уровень.*

В книге «*Новое — небывалое*» описан случай 3-й моего исцеления силой просьбы. Знал бы я тогда о силе *мудры* № 23, этого случая вообще бы не было!

В своих ответах я часто обращаю внимание читателей на *мудру* № 23.

Задумайтесь над этим! Попробуйте и оцените её силу сами.

23. Заболело сердце. Можно ли через короткие промежутки времени выполнять поочередно *мудры* № 3, 7?

Неплохо подумать о причине заболевания. Возможно, это связано с обидой... Тогда не только *мудры* нужны. Ну а если всё-таки надежда на *мудры*, то начните с *мудры* № 23 (если можно, то с молитвой), а затем, минут через 5 перейдите к *мудре* № 7 и чередуйте её с *мудрой* № 3 по несколько минут.

Хочу обратить внимание на то, что при заболевании сердца могут быть полезными и *мудры* № 13. 15, 16, 22. Попробуйте эти *мудры* и, анализируя своё самочувствие, *остановитесь на тех двух-трёх мудрах*, которые вам больше подходят.

24. Есть ли смысл попробовать сразу несколько *мудр* из предложенных, чтобы выбрать нужную?

Такое решение может оказаться правильным, особенно если нет ярко выраженной одной формы заболевания («болит всё»). В любом случае, однако, надо подобрать группу *мудр*, показания к применению которых в той или иной степени отражают состояние вашего здоровья.

На каждую *мудру* целесообразно выделить 5–7 минут и запомнить, какая из них оказала больший эффект. Надо помнить, что, как правило, даже когда «болит всё», основная причина тому — одна (причина, породившая *Доминанту*!).

Снова и снова подчеркнём: полностью исцелить себя человек может только сам! Надо хорошенько осмыслить свою жизнь, своё отношение ко всему окружающему. Даже если только найдете причину, только осмыслите — это уже 50 % успеха!

Важно знать и другое — исцеление приходит через осознание!

Это, пожалуй, самое главное!

25. Как дышать при выполнении *мудр*?

Можно было бы дать ответ, что надо дышать обычно, ровно и спокойно. Однако при различных случаях заболеваний сердца, легких и т. д. есть много хороших рекомендаций, связанных с задержкой дыхания, с тем, что не надо делать глубокий вдох. Это примеры из метода Бутейко, это и *«рыдающее» дыхание* по методике, предложенной к. т. н. Юрием Вилунасом (*«Дыхание, несущее здоровье»*, ИК *«Комплект»*, 1998) и другие советы.

В любом случае дыхание должно быть привычным и не должно отвлекать, не должно быть в центре внимания.

26. Допустимо ли выполнять *мудры* и принимать лекарства, использовать иные методы лечения?

Надо помнить, что *мудры* в основном облегчают состояние больного, хотя в ряде случаев могут привести к исцелению. Я бы предложил использовать *мудры* не позднее чем за 20–30 минут до приёма лекарств и не ранее чем через 20–30 минут после приёма лекарства или иной процедуры. *Мудры* способствуют нормализации энергетических и информационных потоков *Космоса,* и лучше, если этот процесс будет происходить без иных воздействий. Обратите внимание на то, что *мудры* вообще целесообразно выполнять при отсутствии любых раздражающих факторов (в спокойной, комфортной обстановке).

27. Хорошо ли выполнять *мудры* сразу утром и непосредственно перед сном?

Мудры надо применять, когда они необходимы (иногда даже ночью), или выбирать для этого удобное время с учетом условий выполнения *мудр.* Все мы разные, и у каждого свои привычки. Ограничений времени суток для выполнения *мудр* не предусмотрено.

28. Как поступить, если нужной *мудры* при моем заболевании нет?

Да, примеры 32 *мудр* не охватывают многих заболеваний, но положение не безвыходное.

Задумайтесь о возможностях Системы Учителя Иванова, о которой мы ведём этот разговор. Если верить и тщательно выполнять все Советы Порфирия Корнеевича, улучшение обязательно наступит!

Наконец, постарайтесь подробнее ознакомиться с рекомендациями других приверженцев народной медицины (список такой литературы даётся и в конце нашей книжки).

Пробуйте, добивайтесь! «*Действие спасает от смерти, оно спасает и от страха, и от слабостей, даже от холода и болезни*» (Антуан де Сент-Экзюпери).

29. Мне 17 лет, я часто ругаюсь с родителями, у меня уже больное сердце и слабые нервы. Что мне поможет?

Подобные ситуации часто встречаются в письмах. В данном примере ясно видна причина заболеваний. Стрессовые ситуации привели к возникновению опасных *Доминант*.

Что можно сделать? Первое — надо осознать причину заболеваний. Далее, совершенно ясно видна взаимная обида, с двух сторон. Надо снять обиду. Как можно это сделать — написано ранее, но пока обида не будет снята (и с того, кто обидел, и с того, кто обиделся), никакое лечение, никакие *мудры* не помогут. Лекарства и некоторые *мудры* могут помочь только остановиться, успокоиться, но после этого всё равно надо начать со снятия обиды.

30. Для меня — *мудры* одни, для мужа — другие. Не вредим ли мы друг другу, выполняя *мудры* одновременно?

Нет, никакого вреда быть не должно, но если выполнять разные *мудры* и находиться на небольшом расстоянии, то в какой-то степени может сказаться воздействие друг на друга. В каких-то случаях это может быть даже положительным эффектом, но лучше не надеяться на это.

Наилучший вариант — одновременно *мудры* не выполнять (а вот одну и ту же *мудру* выполнять обоим почти всегда хорошо). Если время выполнения *мудр* совпадает, то лучше находиться в разных комнатах или на возможно большем расстоянии, стараясь не мешать друг другу даже взглядом. Но это уже тонкости, и не всегда их надо соблюдать.

31. Как выполнять *мудры* на морозе, в рукавицах?

Самое главное — найти возможность, чтобы руки не замерзали. Некоторые *мудры*, если ваши перчатки не из синтетики (кожа, шерсть), можно выполнить, не снимая их с рук. В рукавицах — еще проще, надо лишь освободить большой палец и выполнять *мудру* как обычно, прямо внутри рукавицы. Можно руки (руку) держать и в кармане или под бортом вашей одежды.

32. Как быть, если одна рука забинтована или в гипсе?

На это время можно выполнять только те *мудры*, которые не требуют соединения пальцев обеих рук. К сожалению, мысленно *мудры* не выполнить, т. к. в воображении трудно «проследить» за правильным соединением нескольких пальцев одной или двух рук. Но есть *мудры*, где соединены только два пальца. Вопрос пока остаётся открытым.

Попробуйте!

33. Какими *мудрами* можно наиболее эффективно помогать при хронических заболеваниях сердца?

Мудра № 7 «*Спасающая жизнь*» должна быть известна всем ! Но не надо думать, что только этой *мудрой* можно помогать сердцу в критических ситуациях. Данную *мудру* целесообразно выполнять с целью профилактики, а также во всех случаях волнений, тревоги, при резком изменении погоды хотя бы по 15 минут в день.

Наряду с выполнением *мудры* № 7 целесообразно выполнение поочередно следующих *мудр*: № 13, № 16, № 22.

Кроме выполнения предложенных *мудр* полезно при заболевании сердца массировать большим пальцем правой руки середину ладони (точка «Лао-гун»), а также ногтевую зону мизинца.

Хорошо известна полезность массирования точки «Ней-гуань», которая находится на левой руке на

расстоянии в 3–4 пальца от лучезапястной складки. Большим пальцем правой руки массируем данную точку с внутренней стороны, а средним пальцем правой руки — с противоположной стороны этой же точки (правая рука большим пальцем и средним пальцем как бы обхватывает левую руку). Нажимать на точку с двух сторон одновременно двумя пальцами, многократно, с усилием, в ритме пульса.

34. Какие *мудры* вам особенно нравятся?

Все *мудры* хорошо помогают. Другое дело, некоторые *мудры* сложно выполнить, с некоторыми мало знаком на практике. Лично я высоко оцениваю действие следующих *мудр*: № I, № 4, № 6, № 7, № 8, № 11, № 18, № 23 (из числа первых 25 *мудр*).

Очень эффективно действует *мудра* № 6. В наши дни частыми бывают простудные заболевания. Конечно, лично мне хорошо помогает холодная вода (по Советам «Детки» Порфирия Иванова), но нет-нет, а недомогание иногда проявляется (слабость, легкий кашель, легкий насморк).

Сразу приступаю к выполнению *мудры* № 6. Эту *мудру* особенно удобно выполнять лежа (можно даже задремать с ней). Иногда спустя минут 20–25 по всему телу появляется легкая испарина и... после этого становится легко и свободно. Чудеса, да и только!

Все это в определенной степени объяснимо. *Мудра* № 6 представляет собой большое сосредоточение *энергии*. Все каналы как бы пробиваются, и организм получает возможность для самоисцеления.

35. Почему основными считаются только первые 25 *мудр*?

Сегодня известны несколько сотен *мудр* и сложений рук и ладоней. К сожалению, при их целебности не все из них безопасны (с учетом состояния организма человека), так как все мы разные, находимся в разных условиях.

Анализ действия любой *мудры* требует необходимых знаний и условий для проведения исследования. Незнание так же, как и неумение, может привести к отрицательным результатам. Однако имеется много литературы по этим вопросам. С наибольшей степенью доверия я отношусь к работам, проводимым Э. И. Гоникман («Сантана», Минск).

Большой интерес представляет информация в книге Э. И. Гоникман «Даосские лечебные жесты. Терапия самоспасения». (Минск, «Сантана», 1999).

36. Как определить, не выбрана ли *мудра* ошибочно?

Любая *мудра* оказывает свое воздействие сразу, но не всегда мы это чувствуем. Если *мудра* выбрана ошибочно, то ее воздействие будет на энергетические каналы, не связанные с больным органом. С другой стороны, можно выбрать *мудру* по принципу «что болит», но надо помнить, что все органы и системы в организме тесно связаны и зависимы друг от друга. Больное место может оказаться как бы отражением реакции больного органа, на который вы даже не обращаете внимания. Лишний раз подтверждается золотое правило, что лечить надо не болезнь, а ее причины, а это определить и найти сложнее.

Каждую *мудру* целесообразно выполнять с наличием воздействия на организм человека определенного цвета (мысленно или зрительно).

Каждый цвет может быть усилен действием соответствующего ему запаха. Это может быть аромат масла либо дымок ароматизирующих палочек (свечей). Например, красному цвету соответствует запах розы, жёлтому — запах мяты и т. д.

Приведённые выше вопросы были взяты из писем читателей, из разговоров по телефону и на встречах с читателями книги «*Жить не болея?.. Поверь и научись*» («*Социум*», Санкт-Петербург, 1995, 1996, 1998).

Конечно, не все вопросы будут решены и на этот раз, но надеюсь, что приведённые здесь рекомендации помогут более полно разобраться с возможностями и выполнением приведённых *мудр*.

В этом издании книги я снова даю свой адрес и буду благодарен каждому, кто найдёт возможность *поделиться своим опытом* (как успехами, так и неудачами). Многие читатели обращаются ко мне за советом, как жить в сложной ситуации, как исцелиться от болезней. Я понимаю, что у каждого этот вопрос — самое наболевшее. Но я, к сожалению, *не всегда могу помочь своим советом.*

Я — исследователь Наследия Порфирия Иванова. Моя цель — *получить самому и передать Знания* людям об этом замечательном Опыте.

Именно Советы Порфирия Иванова *помогали и помогают, спасали и спасают меня и сегодня*! Считаю своим долгом использовать все возможности для того, чтобы передать и собственный опыт *жить не болея.*

Резюме к этому разговору можно заключить, пожалуй, в одном коротком пожелании: ***хотите быть здоровы — не обижайте друг друга и сами не обижайтесь на ближних, решая все споры спокойно и доброжелательно****. Помните о скрытых, колоссальной силы резервах вашего организма и простых способах его саморегуляции!*

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПОВЫШЕНИЮ ЭФФЕКТИВНОСТИ ОЗДОРОВЛЕНИЯ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ МУДР

Человек живёт в окружающем мире не замкнуто. Не только сам человек, но и каждая его клеточка постоянно связаны с *Космосом*, проводят обмен *информацией* и получают извне *энергию*.

Наши органы чувств не только анализируют окружающую нас среду, но и являются приемниками *информации*, которая, как правило, имеет целебную силу.

Выполнением *мудр* мы восстанавливаем нарушения в энергоинформационном обмене.

Ряд воздействий извне оказывают на нас отрицательные действия: излишний шум, излишняя яркость света, раздражающие цвета, раздражающие запахи и т. д.

С другой стороны, нам известна целебная сила тех же звуков, тех же цветов, тех же запахов и т. д.

Анализируя действие *мудр*, я пришел к убеждённости в том, что можно повысить эффективность действия *мудр* соответствующим расположением тела относительно сторон света, определенным порядком выполнения вдоха и выдоха (ртом или носом), целесообразным расположением рук с выполненными *мудрами* относительно тела. Кроме этого, большое значение может иметь связь выполнения *мудр* с представлением

(мысленно) либо действием (зрительно) определенного цвета, наличием определенных звуков (в том числе и музыки), наличием определенных запахов в воздухе и т. д.

Привожу материал справочного характера (без объяснений, так как по этим вопросам имеется много литературы), который поможет каждому определить свое отношение к предложенной информации.

Хочу обратить внимание читателей на особое значение для повышения эффективности *мудр* чтения молитвы или соответствующего заболеванию *настроя* Г. Н. Сытина. *Божественные настрои* Георгия Николаевича хорошо известны, они сами по себе выполняют задачи оздоровления, а в сочетании их с *мудрами* имеет место очень интересное явление...

С одной стороны, *Божественные настрои* значительно усиливают действия *мудр*, с другой стороны, целительные *мудры* способствуют эффективности *Божественных настроев!..*

Вдумайтесь в такой фактор взаимосвязи *настроев* и *мудр* и примите для себя соответствующее решение: либо в вашем случае вы *мудрами* помогаете *настроям*, либо *настроями* помогаете *мудрам.*

Решите сами для себя, что для вас более важно (*мудры* или *настрои*), ибо это нормализует работу вашей мысли, а в итоге вы получите необходимую для организма *информацию* и *энергию.*

Болезни обычно трудно поддаются лечению. Можно победить, изменив психическое и эмоциональное поведение больного. Известно, что даже одна цветозонотерапия способна изменить жизнь. Очень полезно представить, как макушка головы как бы раскрывается, и прекрасный фиолетовый свет сверху вливается в ваше тело. Организм человека является электромагнитным полем, в котором электрические токи проходят по 10 зонам, составляя одну линию с пальцами на

руках и ногах (по 5 зон с каждой стороны тела). Эти зоны захватывают все органы, железы внутренней секреции и нервную систему.

Многие заболевания и болезненные состояния сопровождаются токсическим отравлением организма. В результате вредные кристаллические отложения образуются на нервных окончаниях, препятствуя заземлению электрических импульсов.

Таким образом, потоки электромагнитных излучений в нашем организме нарушаются. Старение и болезни — следствие нарушения равновесия электромагнитного поля.

Важно убрать все застойные явления. Выполнением соответствующих *мудр* мы как бы шунтируем энергетические каналы, которые постепенно освобождают организм от токсинов и этим лечат его.

В итоге мы не только облегчаем боль, но и, что самое главное, устраняем её причину!

Правильно выбрав *мудру* и правильно её выполняя, можно избавиться от многих проблем в жизни каждого человека (включая не только болевые ощущения, но и неблагоприятное состояние).

В *Природе* можно видеть 7 основных цветов. Цвет — дар *Природы*.

Все органы и части тела в здоровом состоянии реагируют на определенный набор вибраций, который имеет каждый цвет. Каждый орган имеет свой цвет, лечить его можно своим определенным цветом.

Духовным телом часто пренебрегают, когда речь идет о здоровье всего организма. Однако оно является основой здоровья, т. к. именно с его помощью происходит непосредственная связь с космической *энергией*. Каждое заболевание как бы требует для лечения своего основного цвета. Важно сосредоточить свое внимание на определенном цвете, и это поможет действию *мудр*. Изменения на эмоциональном уровне

обязательно скажутся на физическом состоянии, способствуя в итоге полному выздоровлению.

Выделим ***4 основных цвета***: *желтый, зеленый, красный, синий*. Именно они входят в рекомендации при выполнении *мудр*.

Желтый цвет (коммуникабельность) управляет поджелудочной железой.

Зеленый цвет (производитель) управляет вилочковой железой.

Красный цвет (возбудитель) управляет половыми железами.

Синий цвет (дух справедливости) управляет гипофизом.

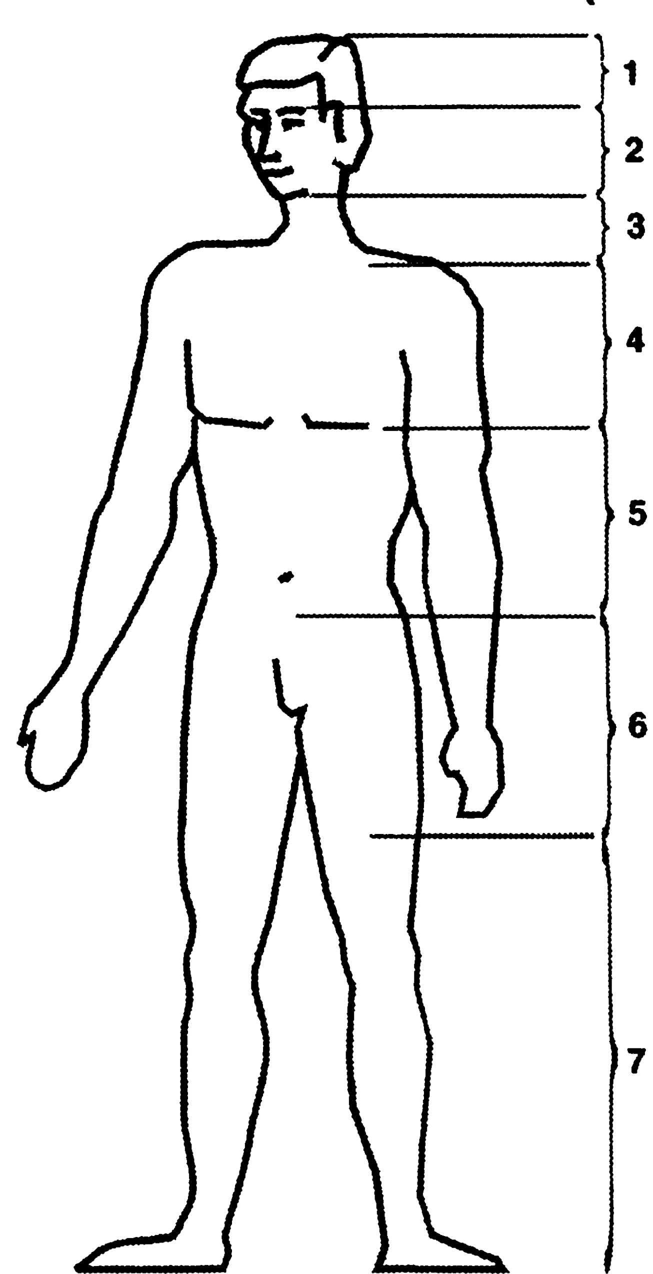
Выполняя *мудры*, исходя из этого, целесообразно мысленно сосредоточиться или иметь перед глазами цветовой фон (цветную ткань, бумагу, свет и т. д.). (См. табл. № 1, 2, 3, 4.)

Рекомендуемые таблицы взяты из учебного пособия по цветоимпульсной терапии заболеваний внутренних органов, неврозов и глазных болезней (Москва, *«Российская медицинская академия последипломного образования»*, 1996 г).

В этой книжечке даны дополнительные рекомендации, которые способствуют большей эффективности при выполнении каждой конкретной *мудры*.

Эти рекомендации включают в себя ориентации по сторонам света, расположение *мудры* у тела, эффективный цвет и целебный аромат, а также рекомендуемое дыхание.

СЕМЬ ПОЯСОВ (ЗОН) ЗДОРОВЬЯ



1-й пояс — от темени до надбровных дуг.

2-й пояс — от надбровных дуг до подбородка.

3-й пояс — от подбородка до ключиц.

4-й пояс — от ключиц до солнечного сплетения.

5-й пояс — от солнечного сплетения до зоны ниже пупка на 2 см.

6-й пояс — от зоны пупка до середины бедра.

7-й пояс — опорно-двигательная система.

1-й пояс — **СОВЕСТЬ.** На физическом теле человека соответствуют: головной мозг, нервная система.

2-й пояс — **СЧАСТЬЕ.** Глаза, взгляд, мимика, голос...

3-й пояс — **СВОБОДА.** Горло, дыхательная система...

4-й пояс — **ЛЮБОВЬ.** Сердечно-сосудистая и кровеносная системы.

5-й пояс — **ОТНОШЕНИЯ ЧЕЛОВЕКА С ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДОЙ.** Желудочно-кишечный тракт, печень и селезенка.

6-й пояс — **ОТНОШЕНИЯ С ПРОТИВОПОЛОЖНЫМ ПОЛОМ.** Мочеполовая система.

7-й пояс — **ЗАЩИТА.** Опорно-двигательная система. Позвоночник, конечности, кожа.

ЦВЕТОИМПУЛЬСНАЯ ТЕРАПИЯ И АРОМАТЕРАПИЯ

Среди средств, на которые может опереться современный человек в стремлении сохранить и укрепить свое здоровье, выступают природные факторы, которые и составляют суть большинства нетрадиционных методов оздоровления.

На рубеже медицины и биологии возникла ***фитоэргономика*** — направление использования растений для поддержания и восстановления работоспособности человека, а из глубины веков пришла к нам ***ароматерапия***.

Эфирные масла, используемые в ароматерапии, воздействуют в первую очередь на органы чувств, оказывая влияние на общее состояние организма. Особое качество эфирных масел заключается в их действенности и безвредности.

Летучие энергоносные соединения ароматов, проникая в организм человека, активизируют его иммунные функции, способствуют ранозаживлению, перераспределению и гармонизации энергии. Неоспоримо мощное воздействие ароматов эфирных масел не только на физическое здоровье, но и мотивы поведения, т. к. в своей основе они несут энергетическую сущность растений. А сложную многокомпонентную структуру природных душистых веществ ещё никому не удавалось полностью воссоздать в лабораторных условиях.

Доказано, что *благотворное влияние на организм человека оказывает гармоничное сочетание вибраций цвета и запаха.*

Удивительные свойства человека мгновенно реагировать на запахи открывают огромные возможности применения эфирных масел при проведении сеансов цветоимпульсной терапии (ЦИТ). При этом усилить эффективность лечебного воздействия цвета удается

умелым подбором к нему соответствующего аромата.

Природа, следуя принципам семиричности, разумно построила *гармонию семи цветов спектра и семи естественных запахов* как основы окружающего мира, в котором присутствует человек. В ароматерапии эту гармонию представляют семь наиболее популярных и доступных эфирных масел, терапевтические свойства которых находятся в соответствии с цветовой гаммой.

Действие эфирных масел не следует относить к кардинальным. Их положительное влияние, как и многих других фитопрепаратов, проявляется мягко, постепенно, с обязательным периодом стабилизации и адаптации организма. При их применении необходимо учитывать реакции организма на совместимость.

Аромат розового эфирного масла обладает потенциалом ***красного цвета***. Нормализует работу эндокринных желез, восстанавливает гормональное здоровье. Его необходимо применять с целью регенерации клеток, нормализации работы желудочно-кишечного тракта. Как и красный цвет, он обладает психостимулирующим, антидепрессивным эффектом. Этот аромат помогает обрести энергетическую гармонию.

Эфирное масло ромашки — аромат его соотносится с ***оранжевым цветом*** в ЦИТ и стимулирующим действием. Обладает разогревающим свойством, символизирует теплоту и процветание, способствует избеганию депрессии.

Аромат мятного эфирного масла — сочетается с ***желтым цветом***.

Его основные свойства: стимулирующее для нервной системы и дыхания, общее тонизирующее, улучшает работу желудка, противоспазматическое, антисептик общий (особенно для кишечника). В значительных дозах может нарушить сон, поэтому при сеансах ЦИТ используется в первой половине дня.

Аромат эфирного масла герани — наиболее сочетается с ***зеленым цветом*** спектра, в нем уравновешены энергии. Аромат герани способствует активизации сенсорных органов, повышает оптимизм, помогает восстановиться после неприятного общения или небольшой потери.

Аромат эфирного масла полыни — рекомендуется сочетать с ***голубым спектром*** в ЦИТ и применять при избытке энергии и релаксации. Холодная основа этого спектра снимает раздражительность, нервное и мышечное напряжение, улучшает сон. Аромат полыни необходимо использовать в целях повышения сопротивляемости организма к болезням, т. к. он обладает общеукрепляющим свойством. Он несет знак стойкости и физической выносливости.

Аромат шалфейного эфирного масла — обладает ***синим спектром***, энергия этого аромата снимает воспаление. Применяется при простудах, заболеваниях верхних дыхательных путей, бронхите, бронхиальной астме, туберкулезе легких.

Ценное свойство аромата — устранение астенодепрессивного состояния, уравновешивание эмоций. На энергетическом уровне помогает восстанавливать и зарубцовывать ауру после обмана и неверности. Способствует открытию новых возможностей самовыражения личности.

Аромат лавандового эфирного масла — имеет широкий спектр действия, но более соответствует ***фиолетовому цвету.*** Его основные свойства: противоспазматическое, болеутоляющее, успокаивающее, цереброспинальная возбудимость. Аромату лаванды присуще наиболее эффективное противомигреневое, гипотензивное воздействие. Он обеспечивает полную энергетическую релаксацию.

Таблица 1

Цвет основных энергетических центров (чакр) и области тела, которые они питают

№ п/п	Чакра (энергетич. центр)	Цвет	Эндо-кринная железа	Подчиненная область
1.	Муладхара (жизненной энергии)	Красный	Надпо-чечники	Почки, промежность, позвоночный столб, нижние конечности
2.	Свадхистана (сексуально-пищеварит.)	Оран-жевый	Половые	Репродуктивная система, желудочно-кишечный тракт, почки, селезенка, печень, лёгкие
3.	Манипура (физической энергии)	Желтый	Подже-лудочная	Желудок, печень, желчный пузырь, кишечник
4.	Анахата (душевной энергии)	Зеленый	Вилочко-вая	Сердце, кровь, сосудистая система
5.	Вишудха (эмоцио-нальный)	Голубой	Щито-видная	Голосовой аппарат, бронхи, лёгкие, печень.
6.	Аджна (воли, интеллекта)	Синий	Эпифиз	Подкорковые центры мозга, ухо, горло, нос, левый глаз
7.	Сахасрара (духовный)	Фиоле-товый	Гипофиз	Головной мозг, правый глаз

Таблица 2

Лечебное действие цвета

Действие на организм	**Оказывает целебное действие**
Красный цвет 620–760 нм	
Повышает иммунитет. Стимулирует надпочечники, сенсорные центры, симпатическую нервную систему. Ускоряет кровообращение; учащает сердцебиение, дыхание; повышает обмен веществ, мышечную силу, половое влечение, выносливость. Устраняет застойные явления	Гипотония, ипохондрия, вялые параличи. Аменорея, ревматизм, запоры. Язвенная болезнь вне обострения, пневмония в стадии рассасывания. Корь, скарлатина, ветряная оспа, рожа, красная волчанка. Грипп и все вирусные заболевания.Болезни почек, селезенки, импотенция, фригидность. Слабовидение, близорукость, косоглазие, дистрофия сетчатки
Оранжевый цвет 585–620 нм	
Повышает уровень нейроэндокринной регуляции. Стимулирует деятельность половых желез. Омолаживает, способствует регенерации нервной и мышечной ткани. Повышает аппетит, мышечную силу	Заболевания бронхов, легких, особенно бронхиальная астма. Гипотония, анемия, диабет, колит, импотенция, фригидность. Миопия, амблиопия, астигматизм, атрофия зрительного нерва, дистрофия сетчатки, косоглазие
Жёлтый цвет 550–585 нм	
Стимулирует работу всего желудочно-кишечного тракта, поджелудочной железы. Активизирует вегетативную нервную систему	Диабет, хронический гепатит, хронический холецистит, атонический колит. Аллергический дерматит, экзема. Амблиопия, косоглазие, атрофия зрительного нерва, дистрофия сетчатки

Таблица 2 (продолжение)

Действие на организм	Оказывает целебное действие
Зелёный цвет 510–550 нм	
Активизирует вегетативную нервную систему. Снимает спазм гладких мышц сосудов и бронхов. Понижает АД. Стабилизирует эмоции.	Гипертония, болезни сердца. Неврозы, стресс, неврастенический синдром. Остеохондроз, бронхиальная астма, бессонница, геморрой. Глаукома, спазм аккомодации, близорукость, дистрофия сетчатки
Голубой цвет 480–510 нм	
Успокаивает. Обладает бактерицидным действием. Благоприятно действует на щитовидную железу, ухо, горло, голосовые связки, бронхи, легкие, пищеварительный тракт	Эффективен при различных воспалительных процессах: ларингиты, воспаление голосовых связок, бронхит, аллергический кашель, колиты, ожог, абсцесс, флюс, флегмона; при заболеваниях кожи: экзема, витилиго, зуд. Остеохондроз, полнота. Близорукость, спазм аккомодации, увеиты
Синий цвет 450–480 нм	
Синий цвет действует на гипофиз, парасимпатическую нервную систему. Обладает антиканцирогенным, бактерицидным действием	Зоб, воспаление уха, горла, носа, зубов. Мигрень, спастический колит, ревматизм, истерия, невроз, стресс, эпилепсия, перевозбуждение. Коклюш, аллергический кашель, ларингит, пневмония, остеохондроз, желтуха. Начальная катаракта, бельма, близорукость, спазм аккомодации, увеиты

Действие на организм	**Оказывает целебное действие**
Фиолетовый (лиловый, сиреневый) 380–450 нм	
Омолаживает организм, т. к. способствует выработке мелатонина. Нормализует работу селезенки, паращитовидных желез. Успокаивает нервную систему	Психические расстройства, атеросклероз сосудов головного мозга, невралгии, сотрясение мозга. Воспалительные заболевания уха, горла, носа, бронхов, желчного пузыря, печени, почек, мочевого пузыря. Бронхиальная астма, ревматизм,бессонница. Бельма, начальная катаракта, близорукость, увеит, спазм аккомодации.
Белый цвет	
Гармонизирует функции организма	Повышает силу, энергию. Нормализует деятельность ЦНС, желез внутренней секреции. Лечит алкоголь ную абстиненцию, амблио пию, спазм аккомодации

Таблица 3

Лечебное действие сочетания цветов

Сочетание цветов	Действие на организм
Белый и красный	Повышает энергетический потенциал
Синий и зеленый	Резкий успокаивающий эффект. Лечит истерию, реактивное состояние. Предотвращает эпилептический приступ
Зеленый и голубой	Успокаивающий эффект. Снимает напряжение. Успокаивает нервную систему
Синий и белый	Успокаивает. Придает чувство свежести
Черный и синий	Нормализует дыхание. Устраняет частое сердцебиение. Снижает артериальное давление
Сине-зеленый и черный	Нормализует артериальное давление, устраняет тахикардию, одышку
Желтый и зеленый	Успокаивает нервную систему. Применяется для лечения органов дыхания, бронхиальной астмы
Пурпурный (синий и красный)	Рекомендуется для лечения гипертонии, хронических и острых заболеваний дыха тельных путей

ЦВЕТ И АСТРОЛОГИЯ

Цвет обладает живительной и целительной силой. Он устраняет дисбаланс в работе органов, удлиняет жизнь.

Согласно медицинской астрологии, каждому из нас в момент рождения под влиянием совокупности космических факторов определен недостаток отдельных цветов (табл. 4), который в течение жизни необходимо восполнять доступными путями: через пищу, запахи, одежду, минералы, облучение цветом, соляризованную воду.

Таблица 4

Недостаток цвета в организме людей в соответствии с их знаком Зодиака

Знак Зодиака (дата рождения)	Недостающий цвет
ОВЕН (21.03–20.04)	Красный, оранжевый, желтый
ТЕЛЕЦ (21.04–21.05)	Белый, желтый, зеленый, фиолетовый
БЛИЗНЕЦЫ (22.05–21.06)	Желтый, оранжевый, сиреневый
РАК (22.06–22.07)	Зеленый, фиолетовый
ЛЕВ (23.07–23.08)	Красный, оранжевый, желтый, черный
ДЕВА (24.08–23.09)	Белый, оранжевый, золотой, зеленый
ВЕСЫ (24.09–23.10)	Малиновый, оранжевый, золотой, зеленый, голубой, синий
СКОРПИОН (24.10–22.11)	Красный и темно-огненный
СТРЕЛЕЦ (23.11–21.12)	Красный, зеленый, голубой, синий, фиолетовый
КОЗЕРОГ (22.12–20.01)	Синий, пепельно-серый, черный
ВОДОЛЕЙ (21.01–18.02)	Синий, зеленый, фиолетовый
РЫБЫ (19.02–20.03)	Морской волны, голубой, синий, фиолетовый

ПОВЕРЬ, НАУЧИСЬ И ДЕЛАЙ!

1. Мудра «РАКОВИНА»



Из опыта применения мудр:

• ***для большей устойчивости всего организма*** — *мудры* 8, 9, 11, 14, 16, 18, 23, 26, 27;

• ***для улучшения работы системы дыхания*** — *мудры* 1, 6, 10, 20, 25, 30;

• ***для снятия болей в суставах*** — *мудры* 2, 5, 8, 11;

• ***при нарушении работы нервной системы*** — *мудры* 3, 9, 12, 15, 17, 19, 25, 28;

• ***при заболеваниях сердечно-сосудистой системы*** — *мудры* 3, 7, 13, 15, 16, 22, 31, 32;

• ***при заболеваниях пищеварительной системы*** — *мудры* 10, 18, 21, 24, 29;

• ***при заболевании внутренних полых органов*** — *мудра* 24;

• ***при снижении слуха*** — *мудра* 4;

• ***при снижении зрения*** — *мудра* 8.

Мудра «РАКОВИНА» — «шанкха» — атрибут бога Шивы, имя нага-змея, живущего в подземном царстве.

При выполнении этой *мудры* усиливается голос, поэтому особенно рекомендуем певцам, артистам, учителям, ораторам.

Показания: все заболевания горла, гортани, охриплости голоса.

Методика исполнения. Четыре пальца правой руки обнимают большой палец левой руки.

Большой палец правой руки прикасается к подушечке среднего пальца левой руки.

Остальные три пальца левой руки обнимают пальцы правой руки без напряжения.

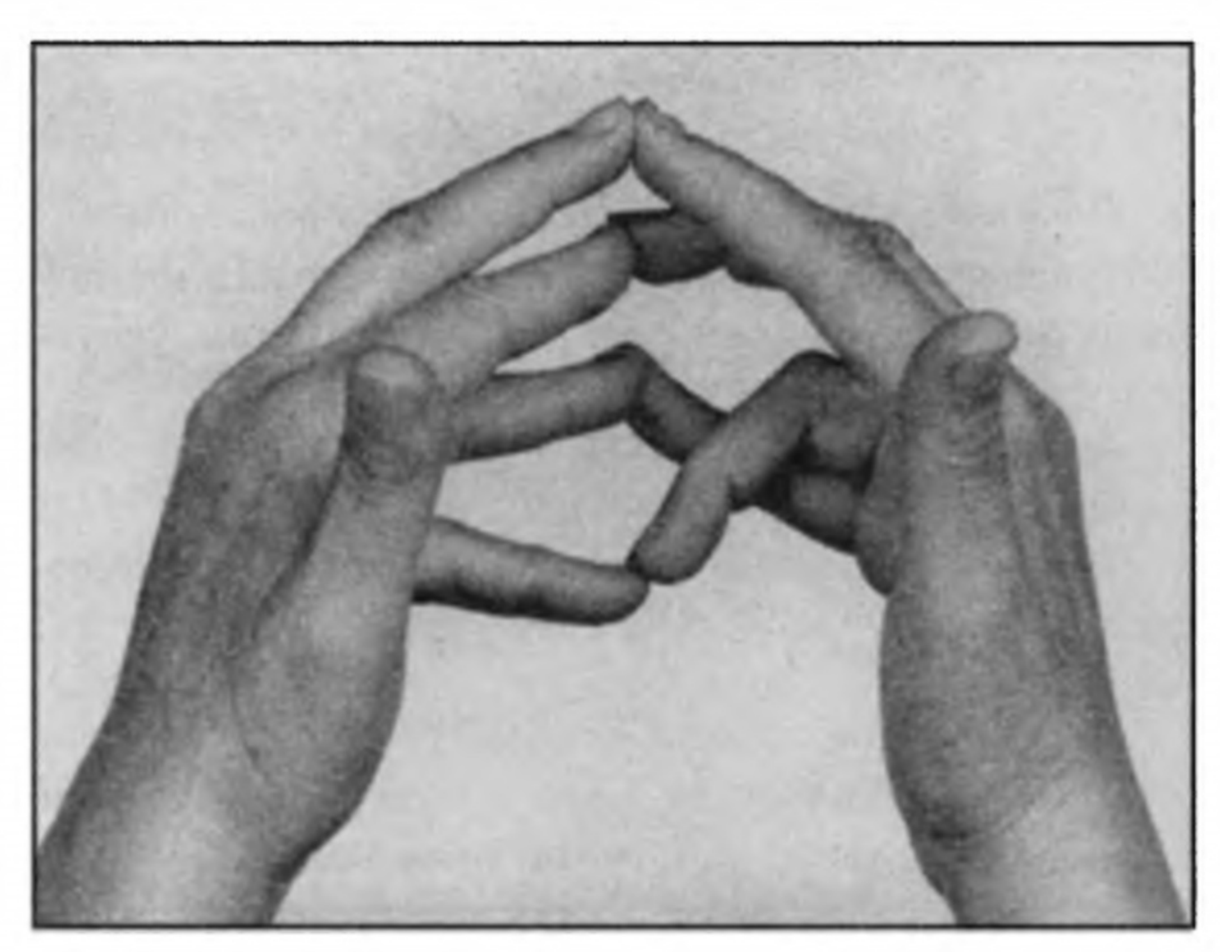
Две соединённые руки изображают раковину.

Руки держать произвольно, без напряжения.

Дополнительные рекомендации при выполнении мудры № 1:

ориентация по сторонам света — восток;
расположение *мудры* у тела — зона 2;
вдох носом, выдох ртом;
эффективный цвет — синий;
целебный аромат — шалфей.

2. Мудра «КОРОВЫ»



Из опыта применения мудр:

• ***для большей устойчивости всего организма** — мудры* 8, 9, 11, 14, 16, 18, 23, 26, 27;

• ***для улучшения работы системы дыхания** — мудры* 1, 6, 10, 20, 25, 30;

• ***для снятия болей в суставах** — мудры* 2, 5, 8, 11;

• ***при нарушениях в работе нервной системы** — мудры* 3, 9, 12, 15, 17, 19, 25, 28;

• ***при заболеваниях сердечно-сосудистой системы** — мудры* 3, 7, 13, 15, 16, 22, 31, 32;

• ***при заболеваниях пищеварительной системы** — мудры* 10, 18, 21, 24, 29;

• ***при заболевании внутренних полых органов** — мудра* 24;

• ***при снижении слуха** — мудра* 4;

• ***при снижении зрения** — мудра* 8.

В Индии корова считается священным животным.

Показания: ревматические боли, радикулитные боли, заболевания суставов.

Методика исполнения. Мизинец левой руки прикасается к сердечному (безымянному) пальцу правой руки.

Мизинец правой руки касается сердечного пальца левой руки.

Одновременно соединяется средний палец правой руки с указательным пальцем левой руки, а средний палец левой руки — с указательным пальцем правой руки.

Большие пальцы расставлены.

Руки держать произвольно, без напряжения.

Дополнительные рекомендации при выполнения мудры № 2:

ориентация по сторонам света — запад;

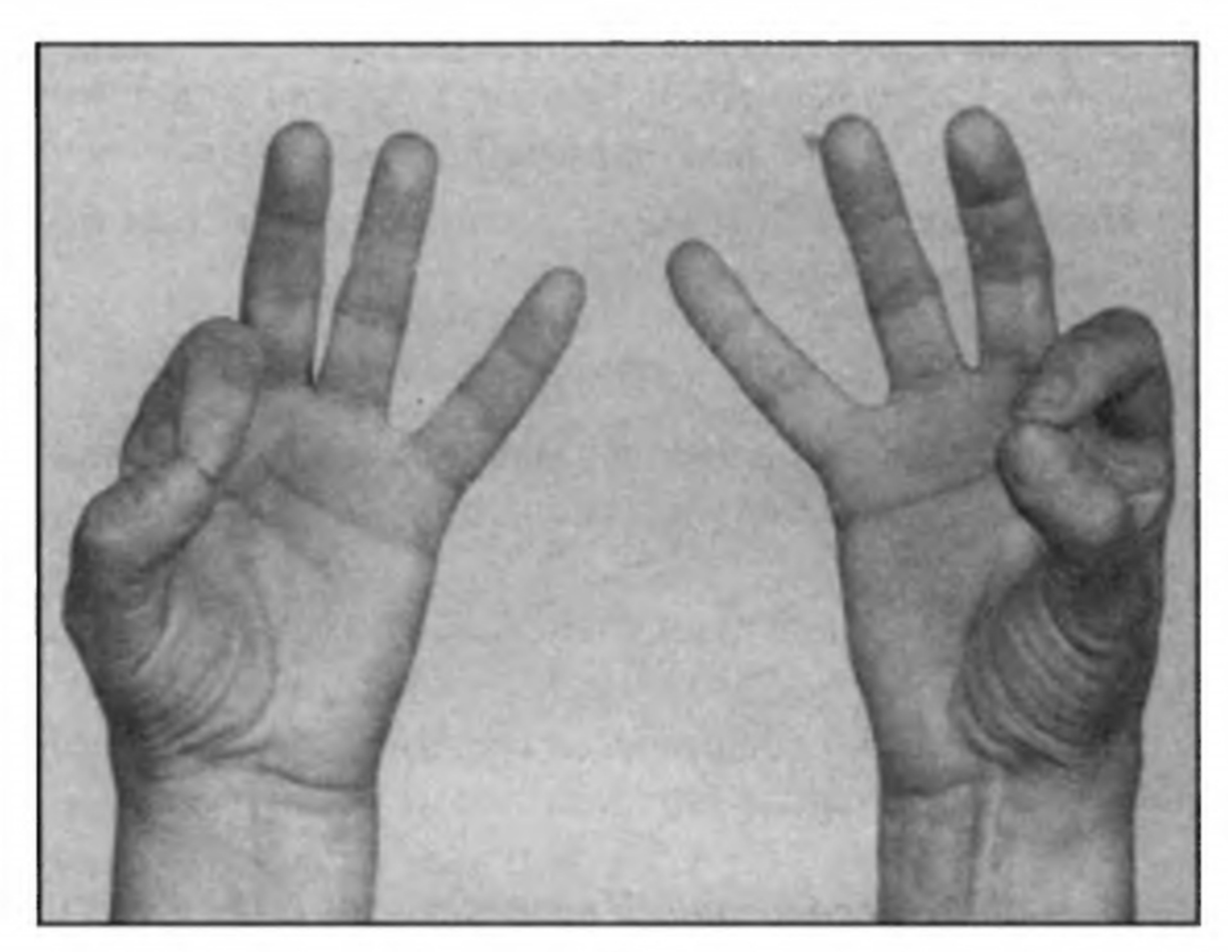
расположение *мудры* у тела — зона 6;

вдох и выдох носом;

эффективный цвет — синий;

целебный аромат — шалфей.

3. Мудра «ЗНАНИЯ»



Из опыта применения мудр:

• ***для большей устойчивости всего организма** — мудры* 8, 9, 11, 14, 16, 18, 23, 26, 27;

• ***для улучшения работы системы дыхания** — мудры* 1, 6, 10, 20, 25, 30;

• ***для снятия болей в суставах** — мудры* 2, 5, 8, 11;

• ***при нарушениях в работе нервной системы** — мудры* 3, 9, 12, 15, 17, 19, 25, 28;

• ***при заболеваниях сердечно-сосудистой системы** — мудры* 3, 7, 13, 15, 16, 22, 31, 32;

• ***при заболеваниях пищеварительной системы** — мудры* 10, 18, 21, 24, 29;

• ***при заболевании внутренних полых органов** — мудра* 24;

• ***при снижении слуха** — мудра* 4;

• ***при снижении зрения** — мудра* 8.

Одна из наиболее важных. Снимает эмоциональное напряжение, тревогу, беспокойство, меланхолию, печаль, тоску и депрессию. Улучшает мышление, активизирует память, концентрирует потенциальные возможности.

Эта *мудра* возрождает нас заново. Многие мыслители, философы, учёные пользовались и пользуются этой *мудрой.*

Показания: бессонница, чрезмерная сонливость, высокое кровяное давление.

Методика исполнения. Указательный палец легко соединяется с подушечкой большого пальца, оставшиеся три пальца выпрямлены (не напряжены).

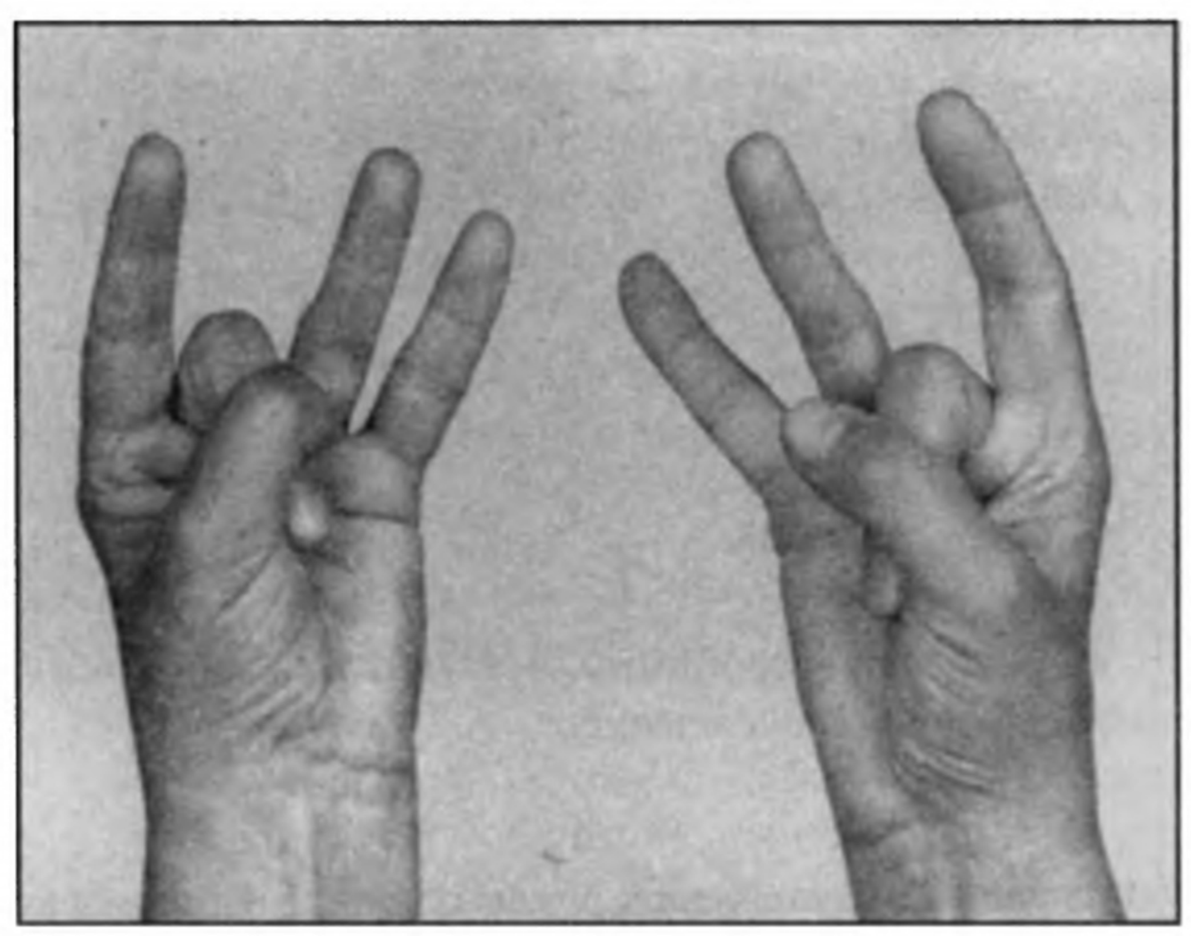
Данную *мудру* можно выполнять как одной, так и двумя руками одновременно.

Руку (руки) держать произвольно, без напряжения.

Дополнительные рекомендации при выполнении мудры № 3:

ориентация по сторонам света — восток;
расположение *мудры* у тела — зона 4;
вдох носом, выдох ртом;
эффективный цвет — синий;
целебный аромат — шалфей.

4. Мудра «НЕБА»



Из опыта применения мудр:

• ***для большей устойчивости всего организма*** — *муд-ры* 8, 9, 11, 14, 16, 18, 23, 26, 27;

• ***для улучшения работы системы дыхания*** — *мудры* 1, 6, 10, 20, 25, 30;

• ***для снятия болей в суставах*** — *мудры* 2, 5, 8, 11;

• ***при нарушениях в работе нервной системы*** — *муд-ры* 3, 9, 12, 15, 17, 19, 25, 28;

• ***при заболеваниях сердечно-сосудистой системы*** — *мудры* 3, 7, 13, 15, 16, 22, 31, 32;

• ***при заболеваниях пищеварительной системы*** — 10, 18, 21, 24, 29;

• ***при заболевании внутренних полых органов*** — *муд-ра* 24;

• ***при снижении слуха*** — *мудра* 4;

• ***при снижении зрения — мудра*** 8.

Небо связано с высшими силами — с верхним человеком, с головой.

Исполнение *мудры «Неба»* в некоторых случаях ведёт к очень быстрому улучшению слуха. Длительные занятия приводят к почти полному излечению очень многих заболеваний уха.

Показания: заболевания ушей, снижение слуха.

Методика исполнения. Средний палец сгибаем так, чтобы подушечкой он прикасался к основанию большого пальца, а большим пальцем прижимаем согнутый средний.

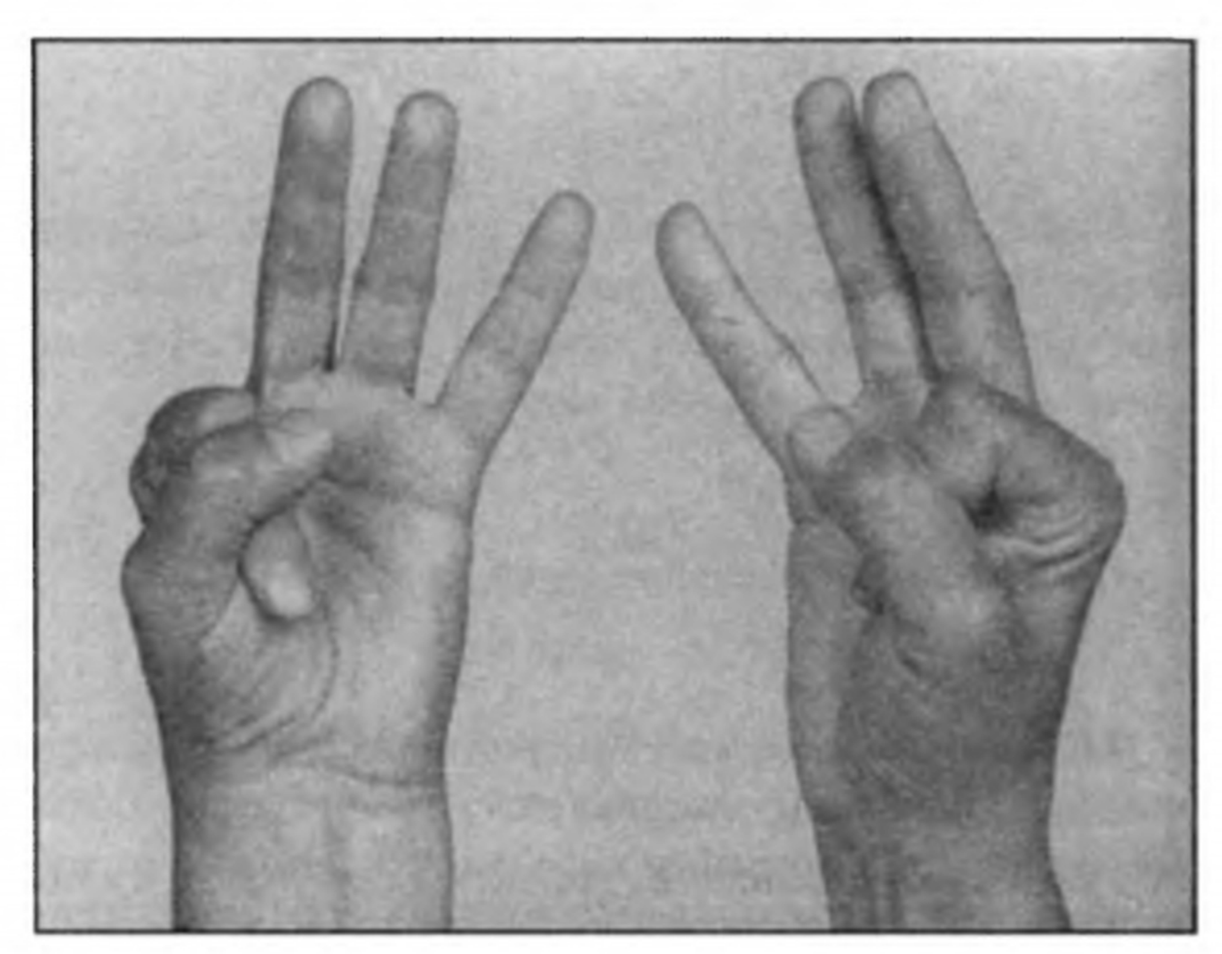
Оставшиеся пальцы выпрямлены и не напряжены. Данную мудру можно выполнять как одной, так и двумя руками одновременно.

Руку (руки) держать произвольно, без напряжения.

Дополнительные рекомендации при выполнения мудры № 4:

ориентация по сторонам света — юго-восток;
расположение *мудры* у тела — зона 2;
вдох и выдох носом;
эффективный цвет — желтый;
целебный аромат — мята.

5. Мудра «ВЕТРА»



Из опыта применения мудр:

• ***для большей устойчивости всего организма** — мудры* 8, 9, 11, 14, 16, 18, 23, 26, 27;

• ***для улучшения работы системы дыхания** — мудры* 1, 6, 10, 20, 25, 30;

• ***для снятия болей в суставах** — мудры* 2, 5, 8, 11;

• ***при нарушениях в работе нервной системы** — мудры* 3, 9, 12, 15, 17, 19, 25, 28;

• ***при заболеваниях сердечно-сосудистой системы** — мудры* 3, 7, 13, 15, 16, 22, 31, 32;

• ***при заболеваниях пищеварительной системы** — мудры* 10, 18, 21, 24, 29;

• ***при заболевании внутренних полых органов** — мудра* 24;

• ***при снижении слуха** — мудра* 4;

• ***при снижении зрения** — мудра* 8.

В восточной медицине под ветром понимают повреждающий фактор внешней среды — болезни ветра, а также первоэлемент стихии «Воздух».

При выполнении *мудры «Ветра»* уже через несколько часов можно заметить значительное улучшение состояния. При хронических заболеваниях *мудра* должна проводиться попеременно с *мудрой «Жизни»* (№ 8).

Показания: ревматизм, радикулит, дрожание рук, шеи, головы.

Методика исполнения. Указательный палец укладываем так, чтобы он подушечкой доставал основание большого пальца.

Большим пальцем слегка придерживаем этот палец, а оставшиеся пальцы выпрямлены и расслаблены. Данную мудру можно выполнять как одной, так и двумя руками одновременно.

Руку (руки) держать произвольно, без напряжения.

Дополнительные рекомендации при выполнении мудры № 5:

ориентация по сторонам света — север;
расположение *мудры* у тела — зона 5;
вдох и выдох носом;
эффективный цвет — синий;
целебный аромат — шалфей.

6. Мудра «ПОДНИМАЮЩАЯ»



Из опыта применения мудр:

• ***для большей устойчивости всего организма*** — *мудры* 8, 9, 11, 14, 16, 18, 23, 26, 27;

• ***для улучшения работы системы дыхания*** — *мудры* 1, 6, 10, 20, 25, 30;

• ***для снятия болей в суставах*** — *мудры* 2, 5, 8, 11;

• ***при нарушениях в работе нервной системы*** — *мудры* 3, 9, 12, 15, 17, 19, 25, 28;

• ***при заболеваниях сердечно-сосудистой системы*** — *мудры* 3, 7, 13, 15, 16, 22, 31, 32;

• ***при заболеваниях пищеварительной системы*** — *мудры* 10, 18, 21, 24, 29;

• ***при заболевании внутренних полых органов*** — *мудра* 24;

• ***при снижении слуха*** — *мудра* 4;

• ***при снижении зрения*** — *мудра* 8.

Выполнение этой мудры мобилизует защитные силы организма, повышает иммунитет и способствует быстрому выздоровлению.

Если у вас лишний вес, то необходимо его убрать. Одновременно с выполнением этой *мудры* желательно соблюдать диету. Дневной рацион питания, по возможности, должен состоять из овощей, фруктов, риса, простокваши.

Показания: все простудные болезни, заболевания горла, воспаление легких, кашель, насморк, гайморит.

Методика исполнения. Обе ладони соединены вместе, пальцы скрещены между собой.

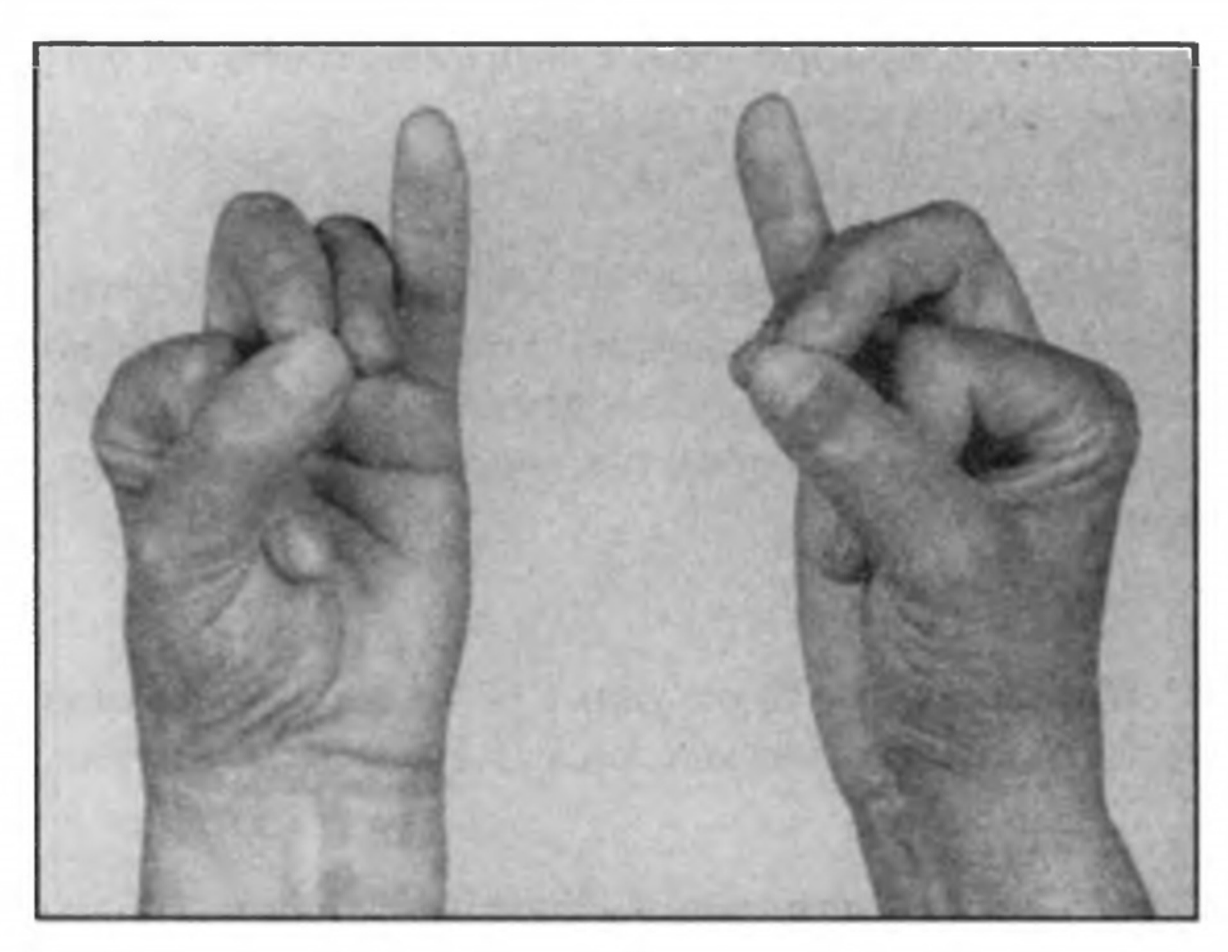
Большой палец одной из рук отставлен и окружён указательным и большим пальцем другой руки.

Руки держать произвольно, без напряжения.

Дополнительные рекомендации при выполнении мудры № 6:

ориентация по сторонам света — восток;
расположение *мудры* у тела — зона 3;
вдох и выдох носом;
эффективный цвет — зеленый;
целебный аромат — герань.

7. Мудра «СПАСАЮЩАЯ ЖИЗНЬ»



Из опыта применения мудр:

• ***для большей устойчивости всего организма** — мудры* 8, 9, 11, 14, 16, 18, 23, 26, 27;

• ***для улучшения работы системы дыхания** — мудры* 1, 6, 10, 20, 25, 30;

• ***для снятия болей в суставах** — мудры* 2, 5, 8, 11;

• ***при нарушениях в работе нервной системы** — мудры* 3, 9, 12, 15, 17, 19, 25, 28;

• ***при заболеваниях сердечно-сосудистой системы** — мудры* 3, 7, 13, 15, 16, 22, 31, 32;

• ***при заболеваниях пищеварительной системы** — мудры* 10, 18, 21, 24, 29;

• ***при заболевании внутренних полых органов** — мудра* 24;

• ***при снижении слуха** — мудра* 4;

• ***при снижении зрения** — мудра* 8.

Выполнению этой мудры должны научиться все, так как своевременное её использование может спасти вам самим жизнь, а также жизнь вашим близким, родным и друзьям.

Приступить к выполнению этой *мудры* желательно обеими руками одновременно. Облегчение наступает незамедлительно, действие аналогично употреблению нитроглицерина.

Показания: боли в сердце, сердечные приступы, сердцебиение, дискомфорт в области сердца с тревогой и тоской, инфаркт миокарда.

Методика исполнения. Указательный палец сгибаем таким образом, чтобы он коснулся подушечкой концевой фаланги основания большого пальца.

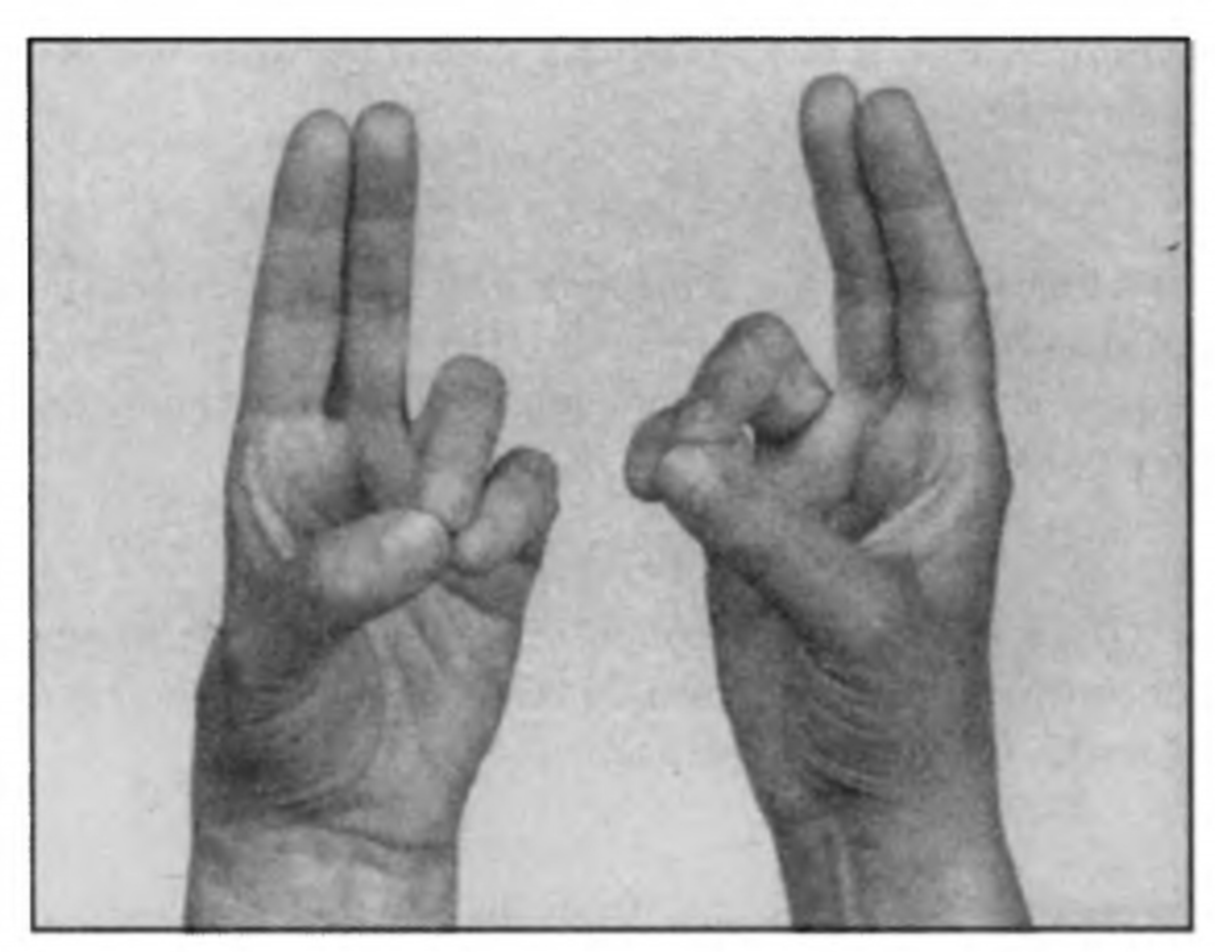
Одновременно складываем подушечками средний, сердечный и большой пальцы, мизинец остаётся выпрямленным.

Руки держать произвольно, без напряжения.

Дополнительные рекомендации при выполнении мудры № 7:

ориентация по сторонам света — восток;
расположение *мудры* у тела — зона 4;
вдох носом, выдох ртом;
эффективный цвет — зеленый;
целебный аромат — герань.

8. Мудра «ЖИЗНИ»



Из опыта применения мудр:

• ***для большей устойчивости всего организма*** — *мудры* 8, 9, 11, 14, 16, 18, 23, 26, 27;

• ***для улучшения работы системы дыхания*** — *мудры* 1, 6, 10, 20, 25, 30;

• ***для снятия болей в суставах*** — *мудры* 2, 5, 8, 11;

• ***при нарушениях в работе нервной системы*** — *мудры* 3, 9, 12, 15, 17, 19, 25, 28;

• ***при заболеваниях сердечно-сосудистой системы*** — *мудры* 3, 7, 13, 15, 16, 22, 31, 32;

• ***при заболеваниях пищеварительной системы*** — *мудры* 10, 18, 21, 24, 29;

• ***при заболевании внутренних полых органов*** — *мудра* 24;

• ***при снижении слуха*** — *мудра* 4;

• ***при снижении зрения*** — *мудра* 8.

Выполнение этой мудры выравнивает энергетический потенциал всего организма, способствует усилению его жизненных сил.

Повышает работоспособность, даёт бодрость и выносливость, улучшает общее самочувствие, улучшает остроту зрения, лечит болезни глаз.

Показания: быстрая утомляемость, бессилие, нарушение зрения.

Методика исполнения. Подушечки сердечного, мизинца и большого пальцев соединены вместе, а оставшиеся пальцы свободно выпрямлены.

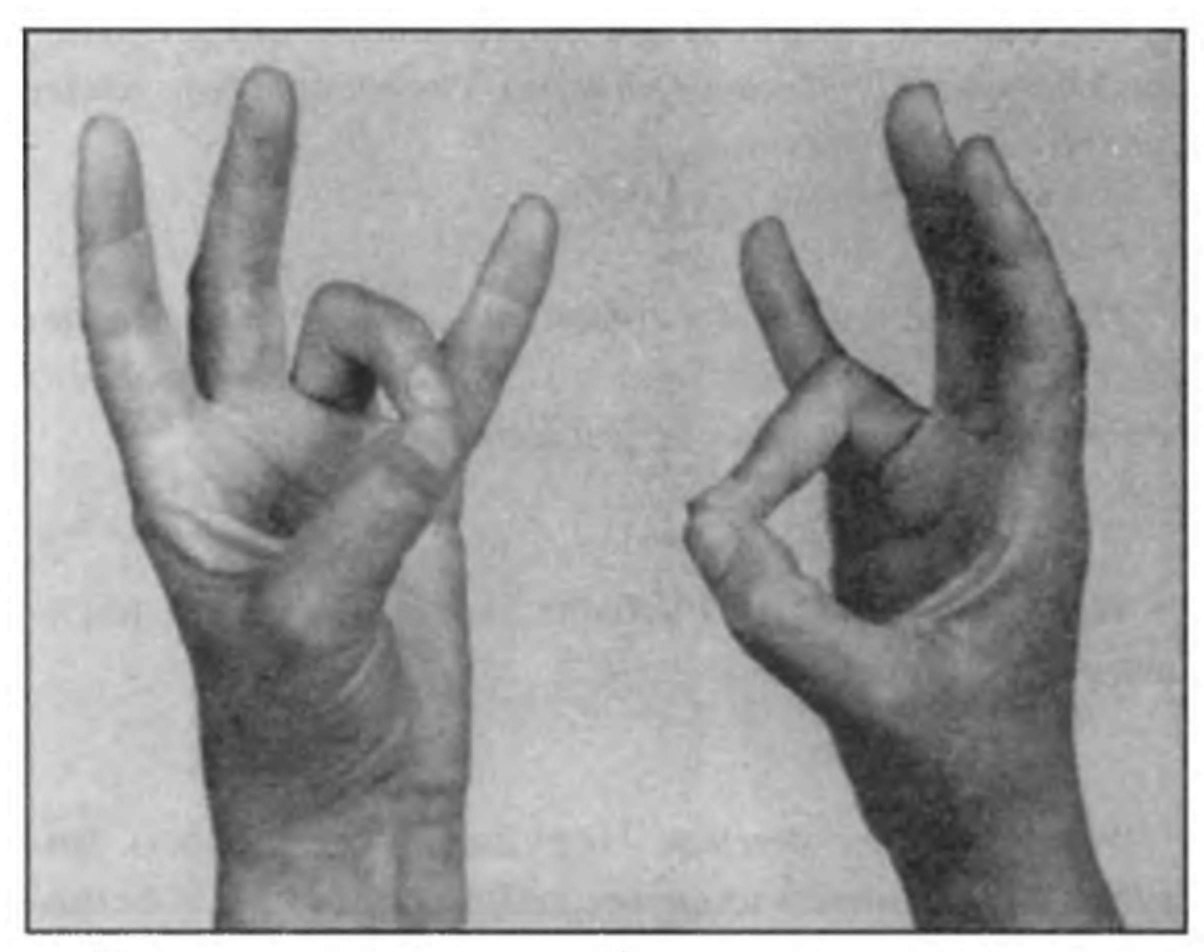
Выполняется обеими руками одновременно.

Руки держать произвольно, без напряжения.

Дополнительные рекомендации при выполнении мудры № 8:

ориентация по сторонам света — север;
расположение *мудры* у тела — зона 2;
вдох и выдох носом;
эффективный цвет — синий;
целебный аромат — шалфей.

9. Мудра «ЗЕМЛИ»



Из опыта применения мудр:

• ***для большей устойчивости всего организма*** — *мудры* 8, 9, 11, 14, 16, 18, 23, 26, 27;

• ***для улучшения работы системы дыхания*** — мудры 1, 6, 10, 20, 25, 30;

• ***для снятия болей в суставах*** — *мудры* 2, 5, 8, 11;

• ***при нарушениях в работе нервной системы*** — *мудры* 3, 9, 12, 15, 17, 19, 25, 28;

• ***при заболеваниях сердечно-сосудистой системы*** — *мудры* 3, 7, 13, 15, 16, 22, 31, 32;

• ***при заболеваниях пищеварительной системы*** — *мудры* 10, 18, 21, 24, 29;

• ***при заболевании внутренних полых органов*** — *мудра* 24;

• ***при снижении слуха*** — *мудра* 4;

• ***при снижении зрения*** — *мудра* 8.

Наша прекрасная планета Земля даёт вместе с Великим Космосом жизнь всему обитающему на ней.

Выполнение этой *мудры* улучшает объективную оценку собственной личности, доверие к себе, а также осуществляет защиту от негативных внешних энергетических воздействий.

Показания: улучшение психофизического состояния организма, купирование психической слабости, снятие стресса.

Методика исполнения. Сердечный и большой пальцы соединяются подушечками с небольшим надавливанием.

Оставшиеся пальцы выпрямлены.

Выполняется обеими руками.

Руки держать произвольно, без напряжения.

Дополнительные рекомендации при выполнении мудры № 9:

ориентация по сторонам света — восток;
расположение *мудры* у тела — зона 4;
вдох и выдох носом;
эффективный цвет — желтый;
целебный аромат — мята.

10. Мудра «ВОДЫ»



Из опыта применения мудр:

• ***для большей устойчивости всего организма*** — *мудры* 8, 9, 11, 14, 16, 18, 23, 26, 27;

• ***для улучшения работы системы дыхания*** — *мудры* 1, 6, 10, 20, 25, 30;

• ***для снятия болей в суставах*** — *мудры* 2, 5, 8, 11;

• ***при нарушениях в работе нервной системы*** — *мудры* 3, 9, 12, 15, 17, 19, 25, 28;

• ***при заболеваниях сердечно-сосудистой системы*** — *мудры* 3, 7, 13, 15, 16, 22, 31, 32;

• ***при заболеваниях пищеварительной системы*** — *мудры* 10, 18, 21, 24, 29;

• ***при заболевании внутренних полых органов*** — *мудра* 24;

• ***при снижении слуха*** — *мудра* 4;

• ***при снижении зрения*** — *мудра* 8.

Стихия воды даёт определённую окраску людям, родившимся в зодиакальной группе этой стихии, а также склонность к определенным заболеваниям. В общем понимании вода — это основа жизни, без которой немыслимо всё живое на планете.

Показания: при избытке воды, мокроты или слизи в лёгких, желудке (повышение производства слизи при воспалении) и т. д. Выполнение этой *мудры* рекомендуется также при заболевании печени, коликах, вздутиях живота.

Методика исполнения. Мизинец правой руки отгибаем таким образом, чтобы он прикасался к основанию большого пальца, которым слегка прижимаем мизинец.

Остальные пальцы правой руки выпрямлены.

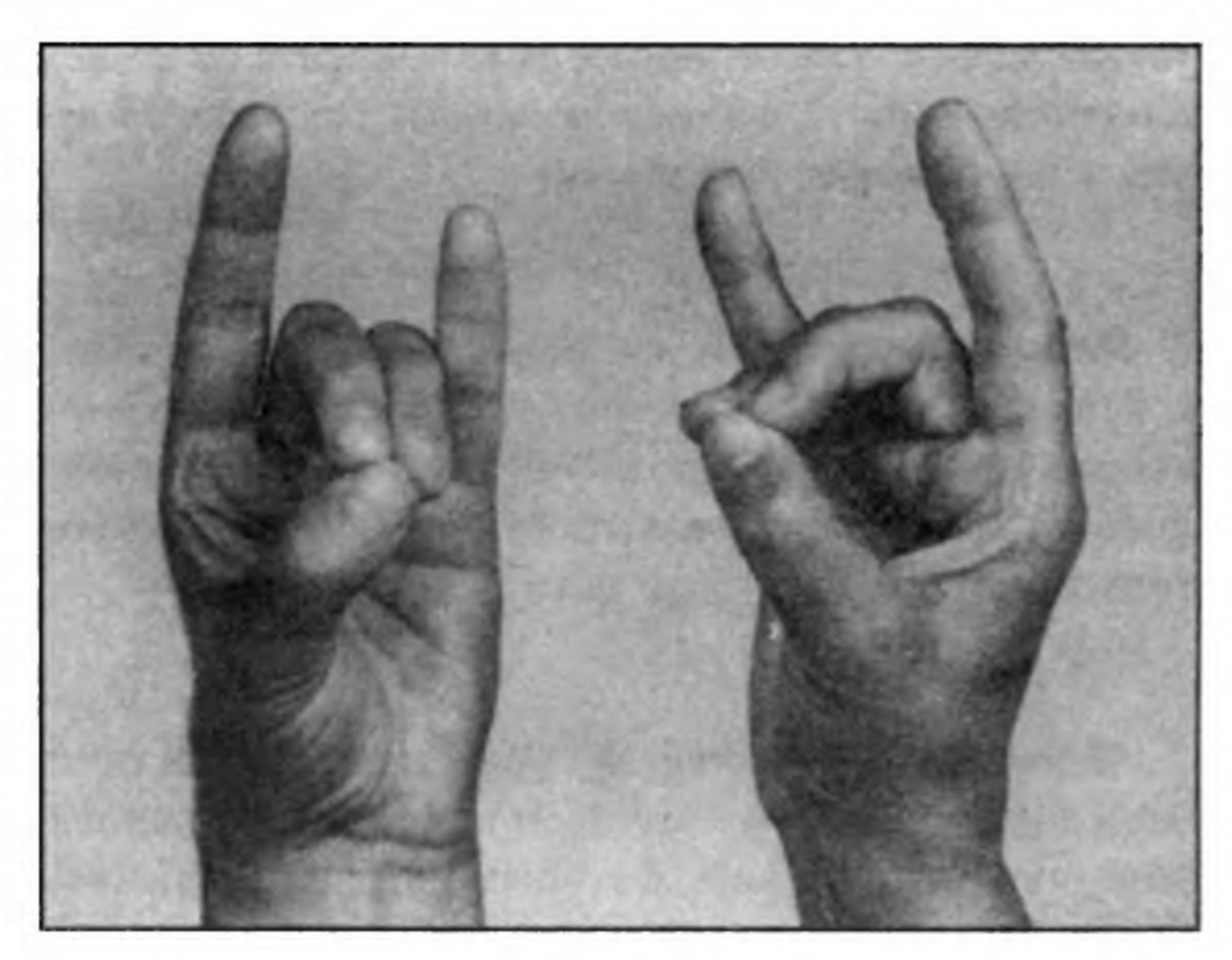
Левой рукой обхватываем правую снизу, при этом большой палец левой руки располагается на большом пальце правой руки.

Руки держать произвольно, без напряжения.

Дополнительные рекомендации при выполнении мудры № 10:

ориентация по сторонам света — восток;
расположение *мудры* у тела — зона 4;
вдох и выдох носом;
эффективный цвет — зеленый;
целебный аромат — герань.

11. Мудра «ЭНЕРГИИ»



Из опыта применения мудр:

• ***для большей устойчивости всего организма*** — *мудры* 8, 9, 11, 14, 16, 18, 23, 26, 27;

• ***для улучшения работы системы дыхания*** — *мудры* 1, 6, 10, 20, 25, 30;

• ***для снятия болей в суставах*** — *мудры* 2, 5, 8, 11;

• ***при нарушениях в работе нервной системы*** — *мудры* 3, 9, 12, 15, 17, 19, 25, 28;

• ***при заболеваниях сердечно-сосудистой системы*** — *мудры* 3, 7, 13, 15, 16, 22, 31, 32;

• ***при заболеваниях пищеварительной системы*** — *мудры* 10, 18, 21, 24, 29;

• ***при заболевании внутренних полых органов*** — *мудра* 24;

• ***при снижении слуха*** — *мудра* 4;

• ***при снижении зрения*** — *мудра* 8.

Энергетические поля и излучения пронизывают всю Вселенную, взаимодействуя друг с другом, излучая и поглощая, чтобы возродиться вновь.

Сконцентрированная и направленная энергия способна совершать как чудеса созидания и исцеления, так и разрушения. Полярность энергии — основа движения и жизни.

Показания: выполнение этой *мудры* обеспечивает противоболевой эффект, а также выведение из организма различных ядов и шлаков.

Эта *мудра* лечит заболевания мочеполовой системы и позвоночника.

Методика исполнения. Подушечки среднего, сердечного и большого пальцев соединяем вместе, оставшиеся пальцы свободно выпрямлены.

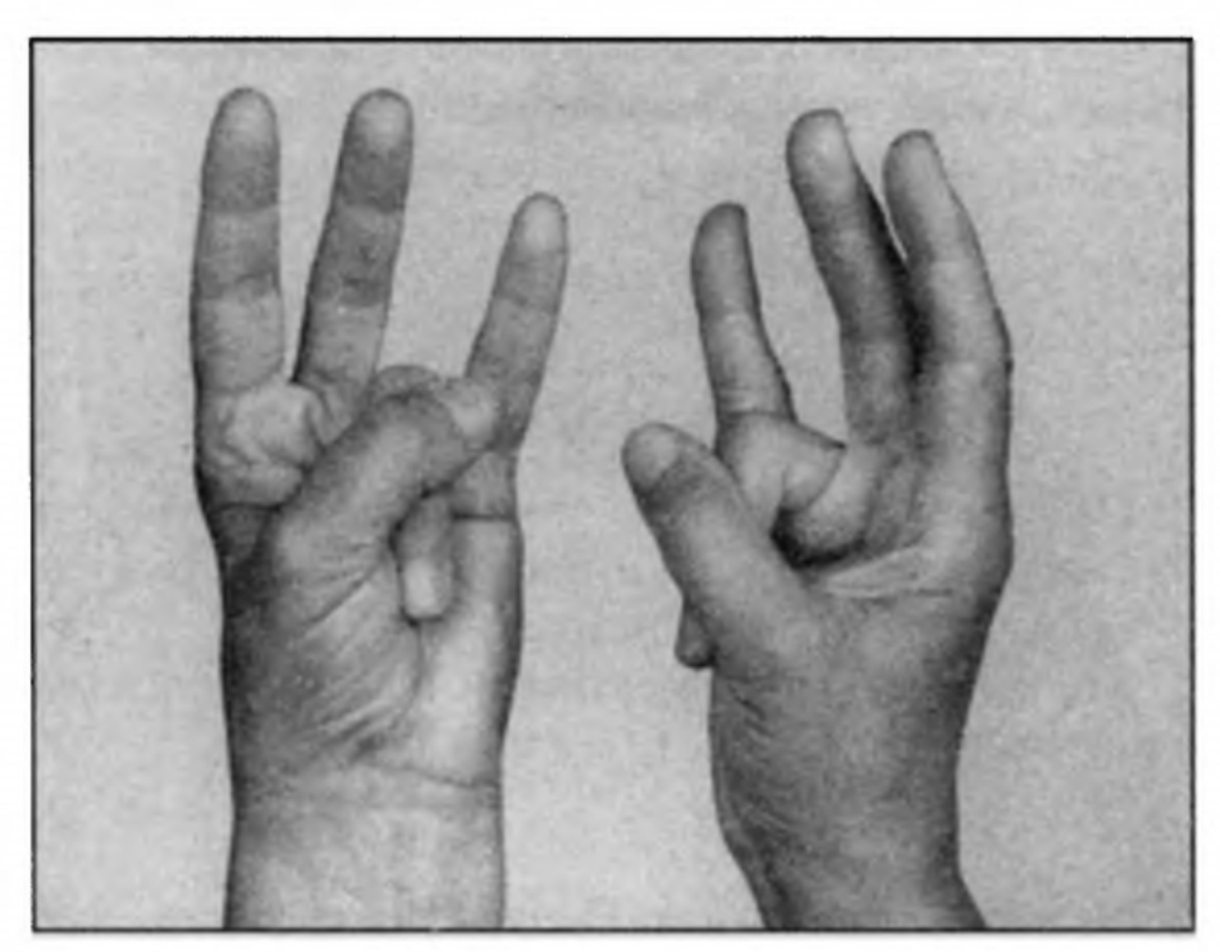
Данная *мудра* выполняется обеими руками одновременно.

Руки держать произвольно, без напряжения.

Дополнительные рекомендаций при выполнении мудры № 11:

ориентация по сторонам света — восток;
расположение *мудры* у тела — зона 5;
вдох носом, выдох ртом;
эффективный цвет — зеленый;
целебный аромат — герань.

12. Мудра «ОКНО МУДРОСТИ»



Из опыта применения мудр:

• ***для большей устойчивости всего организма*** — *мудры* 8, 9, 11, 14, 16, 18, 23, 26, 27;

• ***для улучшения работы системы дыхания*** — *мудры* 1, 6, 10, 20, 25, 30;

• ***для снятия болей в суставах*** — *мудры* 2, 5, 8, 11;

• ***при нарушениях в работе нервной системы*** — *мудры* 3, 9, 12, 15, 17, 19, 25, 28;

• ***при заболеваниях сердечно-сосудистой системы*** — *мудры* 3, 7, 13, 15, 16, 22, 31, 32;

• ***при заболеваниях пищеварительной системы*** — *мудры* 10, 18, 21, 24, 29;

• ***при заболевании внутренних полых органов*** — *мудра* 24;

• ***при снижении слуха*** — *мудра* 4;

• ***при снижении зрения*** — *мудра* 8.

Открывает жизненно важные центры, способствующие развитию мышления, активизирует умственную деятельность.

Показания: нарушение мозгового кровообращения, склероз сосудов головного мозга.

Методика исполнения. Сердечный (безымянный) палец правой руки прижимается первой фалангой большого пальца этой же руки.

Аналогично складывают пальцы левой руки, оставшиеся пальцы свободно расставлены.

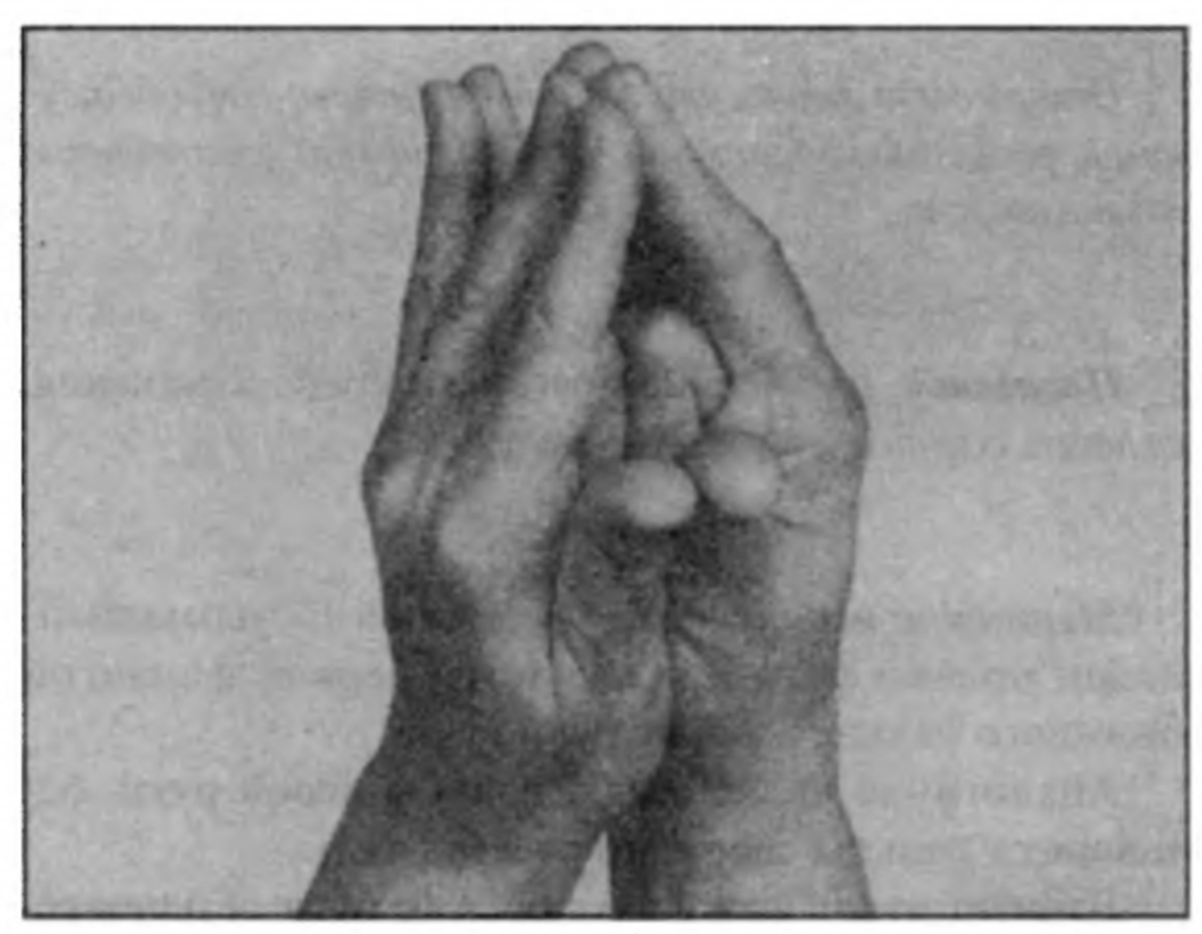
Данную *мудру* выполнять обеими руками одновременно.

Руки держать произвольно, без напряжения.

Дополнительные рекомендации при выполнении мудры № 12:

ориентация по сторонам света — восток;
расположение *мудры* у тела — зона 1;
вдох носом, выдох ртом;
эффективный цвет — желтый;
целебный аромат — мята.

13. Мудра «ХРАМ ДРАКОНА»



Из опыта применения мудр:

• ***для большей устойчивости всего организма*** — *мудры* 8, 9, 11, 14, 16, 18, 23, 26. 27;

• ***для улучшения работы системы дыхания*** — *мудры* 1, 6, 10, 20, 25, 30;

• ***для снятия болей в суставах*** — *мудры* 2, 5, 8, 11;

• ***при нарушениях в работе нервной системы*** — *мудры* 3, 9, 12, 15, 17, 19, 25. 28;

• ***при заболеваниях сердечно-сосудистой системы*** — *мудры* 3, 7, 13, 15, 16, 22, 31. 32;

• ***при заболеваниях пищеварительной системы*** — *мудры* 10, 18, 21, 24, 29;

• ***при заболевании внутренних полых органов*** — *мудра* 24;

• ***при снижении слуха*** — *мудра* 4;

• ***при снижении зрения*** — *мудра* 8.

В Восточной мифологии Дракон — это образ, который соединяет пять стихий: землю, огонь, металл, дерево, воду. Храм — собирательный образ мысли, силы, ума, святости и дисциплины.

Показания: ишемическая болезнь сердца, дискомфорт в области сердца, аритмия, способствует покою и концентрации энергии и мыслей.

Методика исполнения. Средние пальцы обеих рук сгибаются и прижимаются к внутренним поверхностям ладоней.

Остальные одноимённые пальцы левой и правой рук соединяются в выпрямленном положении.

При этом указательные и безымянные пальцы соединены между собой над согнутыми средними пальцами.

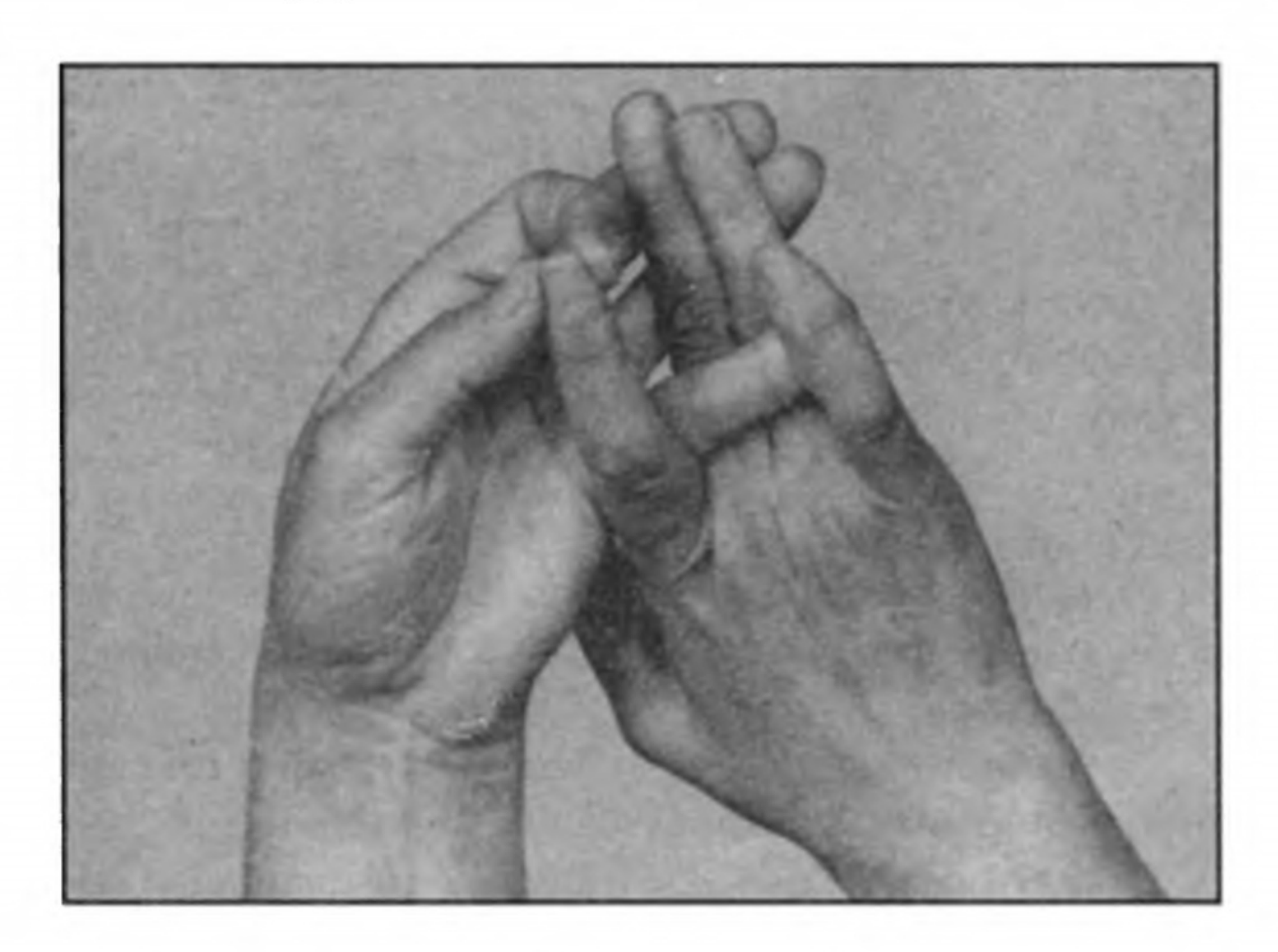
Указательные и безымянные пальцы — крыша «храма», большие пальцы — голова Дракона, а мизинцы — хвост Дракона.

Руки держать произвольно, без напряжения.

Дополнительные рекомендации при выполнении мудры № 13:

ориентация по сторонам света — восток;
расположение *мудры* у тела — зона 4;
вдох носом, выдох ртом;
эффективный цвет — зеленый;
целебный аромат — герань.

14. Мудра «ТРИ КОЛОННЫ КОСМОСА»



Из опыта применения мудр:

• ***для большей устойчивости всего организма*** *— мудры* 8, 9, 11, 14, 16, 18, 23, 26, 27;

• ***для улучшения работы системы дыхания*** *— мудры* 1, 6, 10, 20, 25, 30;

• ***для снятия болей в суставах*** *— мудры* 2, 5, 8, 11;

• ***при нарушениях в работе нервной системы*** *— мудры* 3, 9, 12, 15, 17, 19, 25, 28;

• ***при заболеваниях сердечно-сосудистой системы*** *— мудры* 3, 7, 13, 15, 16, 22, 31, 32;

• ***при заболеваниях пищеварительной системы*** *— мудры* 10, 18, 21, 24, 29;

• ***при заболевании внутренних полых органов*** *— мудра* 24;

• ***при снижении слуха*** *— мудра* 4;

• ***при снижении зрения*** *— мудра* 8.

Мир состоит из трёх основ или слоёв — нижнего, среднего и высшего, что символизирует прошлое, настоящее и будущее. Единство этих трёх основ даёт рождение, жизнь и смерть. Всё это держится на двух противоположностях — Ян и Инь, которые, соединяясь, дают движение, возрождение, поток жизни, движущийся по кругу.

Показания: нарушение обменных процессов, снижение иммунитета, потеря сил.

Методика исполнения. Средний и сердечный пальцы правой руки кладут на аналогичные пальцы левой руки.

Мизинец левой руки кладут возле основания тыльной поверхности среднего и безымянного пальцев правой руки, затем всё фиксируется мизинцем правой руки.

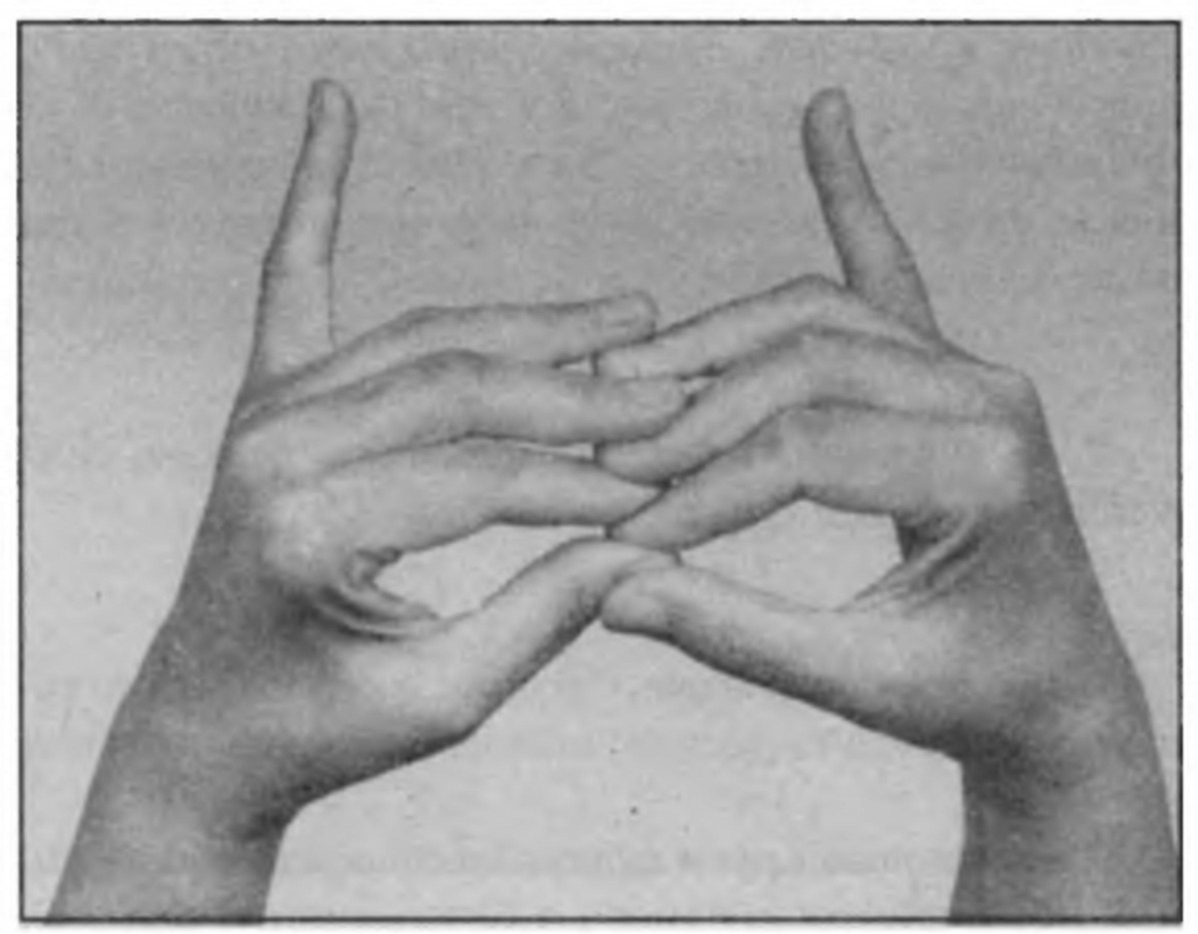
Концевая фаланга указательного пальца правой руки зажимается между большим и указательным пальцами левой руки.

Руки держать произвольно, без напряжения.

Дополнительные рекомендации при выполнении мудры № 14:

ориентация по сторонам света — восток;
расположение *мудры* у тела — зона 5;
вдох носом, выдох ртом;
эффективный цвет — зеленый;
целебный аромат — герань.

15. Мудра «ЛЕСТНИЦА НЕБЕСНОГО ХРАМА»



Из опыта применения мудр:

• ***для большей устойчивости всего организма*** — *мудры* 8, 9, 11, 14, 16, 18, 23, 26, 27;

• ***для улучшения работы системы дыхания*** — *мудры* 1, 6, 10, 20, 25, 30;

• ***для снятия болей в суставах*** — *мудры* 2, 5, 8, 11;

• ***при нарушениях в работе нервной системы*** — *мудры* 3, 9, 12, 15, 17, 19, 25, 28;

• ***при заболеваниях сердечно-сосудистой системы*** — *мудры* 3, 7, 13, 15, 16, 22, 31, 32;

• ***при заболеваниях пищеварительной системы*** — *мудры* 10, 18, 21, 24, 29;

• ***при заболевании внутренних полых органов*** — *мудра* 24;

• ***при снижении слуха*** — *мудра* 4;

• ***при снижении зрения*** — *мудра* 8.

Пересечение путей и судеб — это основа взаимоотношений мира и человека, взаимосвязь общества и человека, его взглядов, контактов между собой.

Выполнение этой *мудры* улучшает настроение, снимает состояние безысходности и тоски.

Показания: расстройство психики, депрессия.

Методика исполнения. Кончики пальцев левой руки прижимаются между кончиками пальцев правой руки (пальцы правой руки всегда внизу).

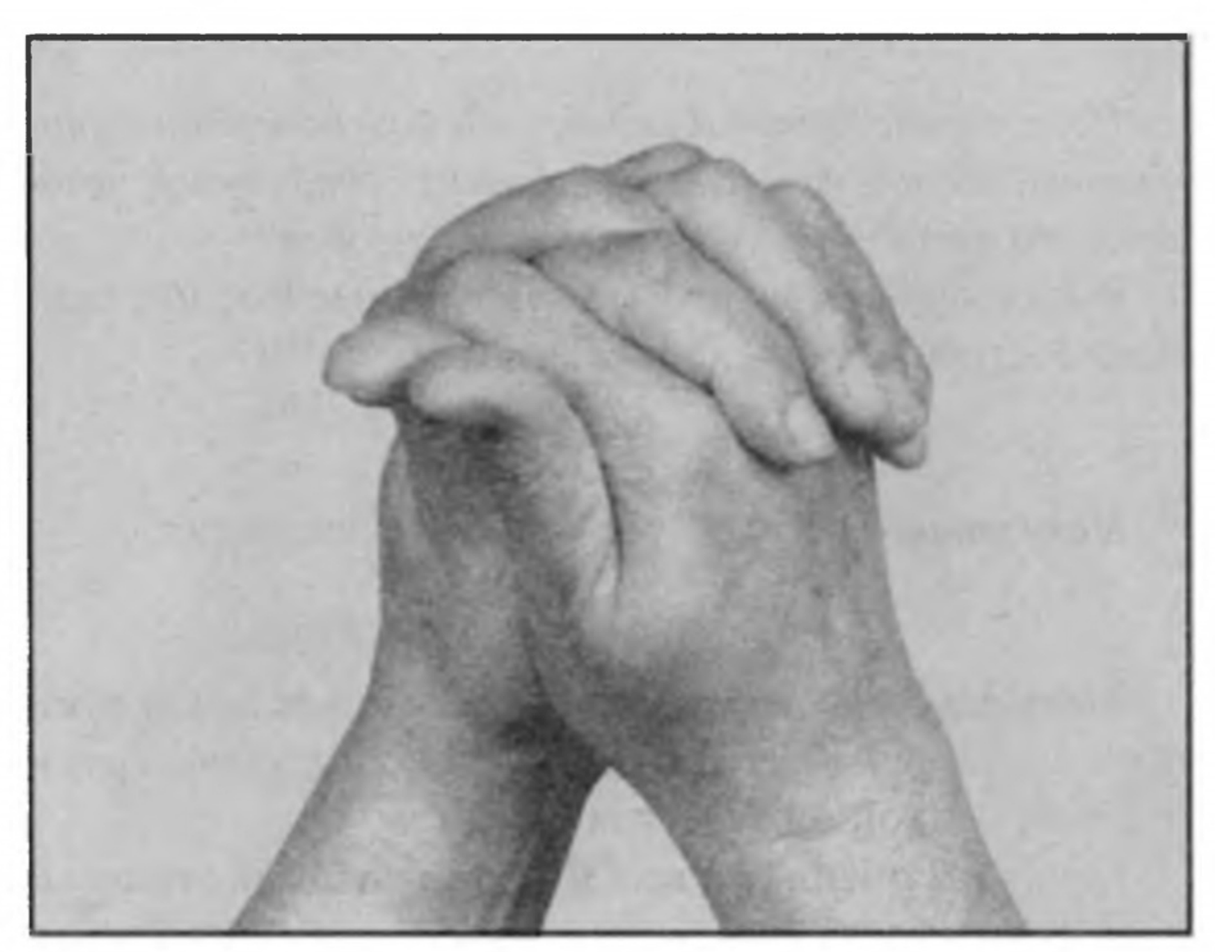
Мизинцы обеих рук всегда свободны, выпрямлены, обращены кверху.

Данную мудру выполнять без напряжения, руки держать произвольно.

Дополнительные рекомендации при выполнении мудры № 15:

ориентация по сторонам света — юг;
расположение *мудры* у тела — зона 4;
вдох и выдох носом;
эффективный цвет — желтый;
целебный аромат — мята.

16. Мудра «ЧЕРЕПАХА»



Из опыта применения мудр:

• ***для большей устойчивости всего организма*** — *мудры* 8, 9, 11, 14, 16, 18, 23, 26, 27;

• ***для улучшения работы системы дыхания*** — *мудры* 1, 6, 10, 20, 25, 30;

• ***для снятия болей в суставах*** — *мудры* 2, 5, 8, 11;

• ***при нарушениях в работе нервной системы*** — *мудры* 3, 9, 12, 15, 17, 19, 25, 28;

• ***при заболеваниях сердечно-сосудистой системы*** — *мудры* 3, 7, 13, 15, 16, 22, 31, 32;

• ***при заболеваниях пищеварительной системы*** — *мудры* 10, 18, 21, 24, 29;

• ***при заболевании внутренних полых органов*** — *мудра* 24;

• ***при снижении слуха*** — *мудра* 4;

• ***при снижении зрения*** — *мудра* 8.

Черепаха — священное животное. По индийской мифологии черепаха помогла богам добыть амриту (священный напиток бессмертия) из океана.

Замыкая все пальцы, мы перекрываем основы всех ручных меридианов. Образуя замкнутый круг, мы таким образом предотвращаем утечку энергии.

Купол черепахи образует энергетический сгусток, который используется организмом для его нужд.

Показания: астенизация, переутомление, нарушение функции сердечно-сосудистой системы.

Методика исполнения. Пальцы правой руки смыкаются произвольно с пальцами левой руки.

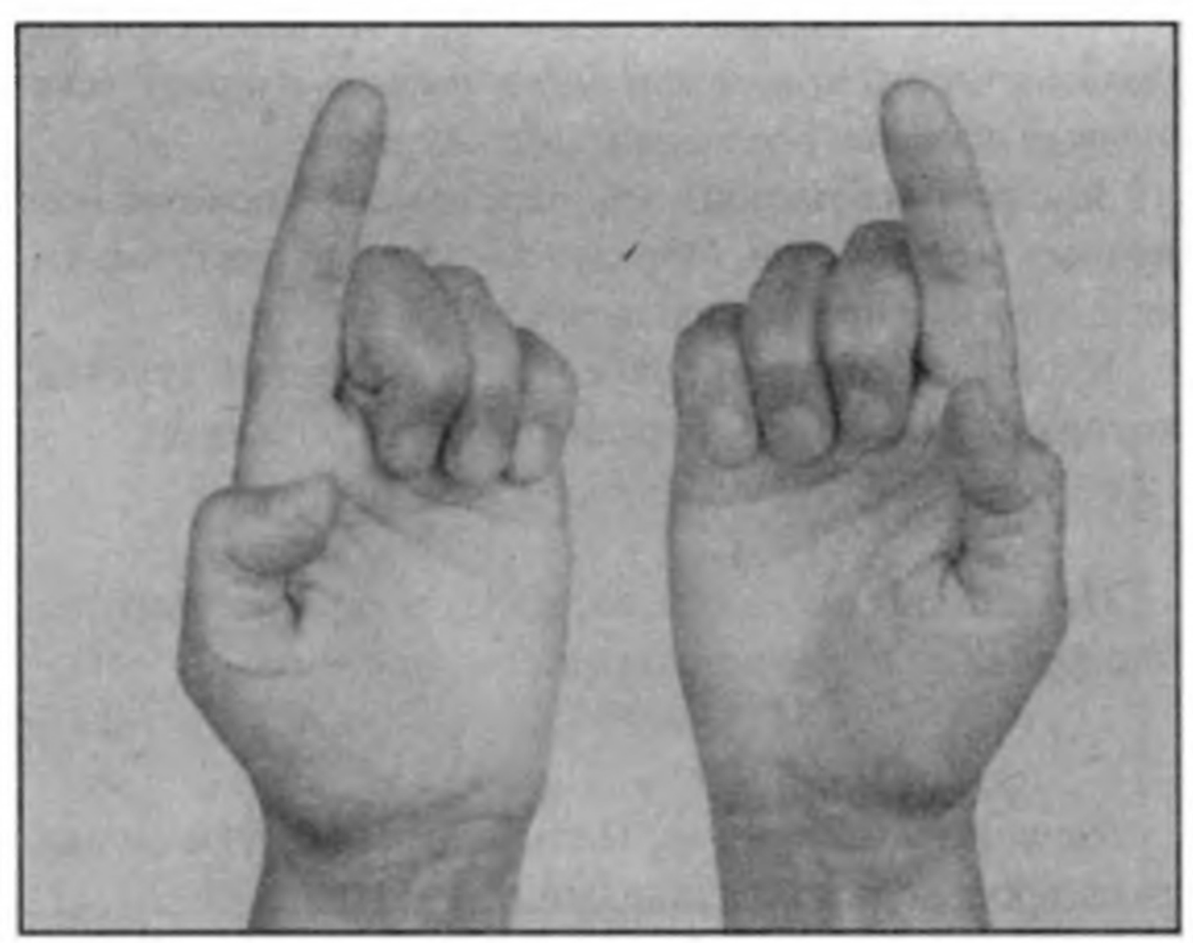
Большие пальцы обеих рук соединены по всей их длине боковыми поверхностями, образуя голову черепахи.

Руки держать произвольно, без напряжения.

Дополнительные рекомендации при выполнении мудры № 16:

ориентация по сторонам света — восток;
расположение *мудры* у тела — зона 4;
вдох носом, выдох ртом;
эффективный цвет — зеленый;
целебный аромат — герань.

17. Мудра «ЗУБ ДРАКОНА»



Из опыта применения мудр:

• ***для большей устойчивости всего организма** — мудры* 8, 9, 11, 14, 16, 18, 23, 26, 27;

• ***для улучшения работы системы дыхания** — мудры* 1, 6, 10, 20, 25, 30;

• ***для снятия болей в суставах** — мудры* 2, 5, 8, 11;

• ***при нарушениях в работе нервной системы** — мудры* 3, 9, 12, 15, 17, 19, 25, 28;

• ***при заболеваниях сердечно-сосудистой системы** — мудры* 3, 7, 13, 15, 16, 22, 31, 32;

• ***при заболеваниях пищеварительной системы** — мудры* 10, 18, 21, 24, 29;

• ***при заболевании внутренних полых органов** — мудра* 24;

• ***при снижении слуха** — мудра* 4;

• ***при снижении зрения** — мудра* 8.

В восточных мифах «Зуб Дракона» символизирует силу и мощь. Выполняя мудру «Зуб Дракона», человек как бы приобретает эти качества, повышает свою духовность и сознание.

Показания: при спутанном сознании, нарушении координации движений, при стрессах и эмоциональной неустойчивости.

Методика исполнения. Большие пальцы обеих рук прижаты к внутренней поверхности ладони.

Третий, четвёртый и пятый пальцы согнуты и прижаты к ладони.

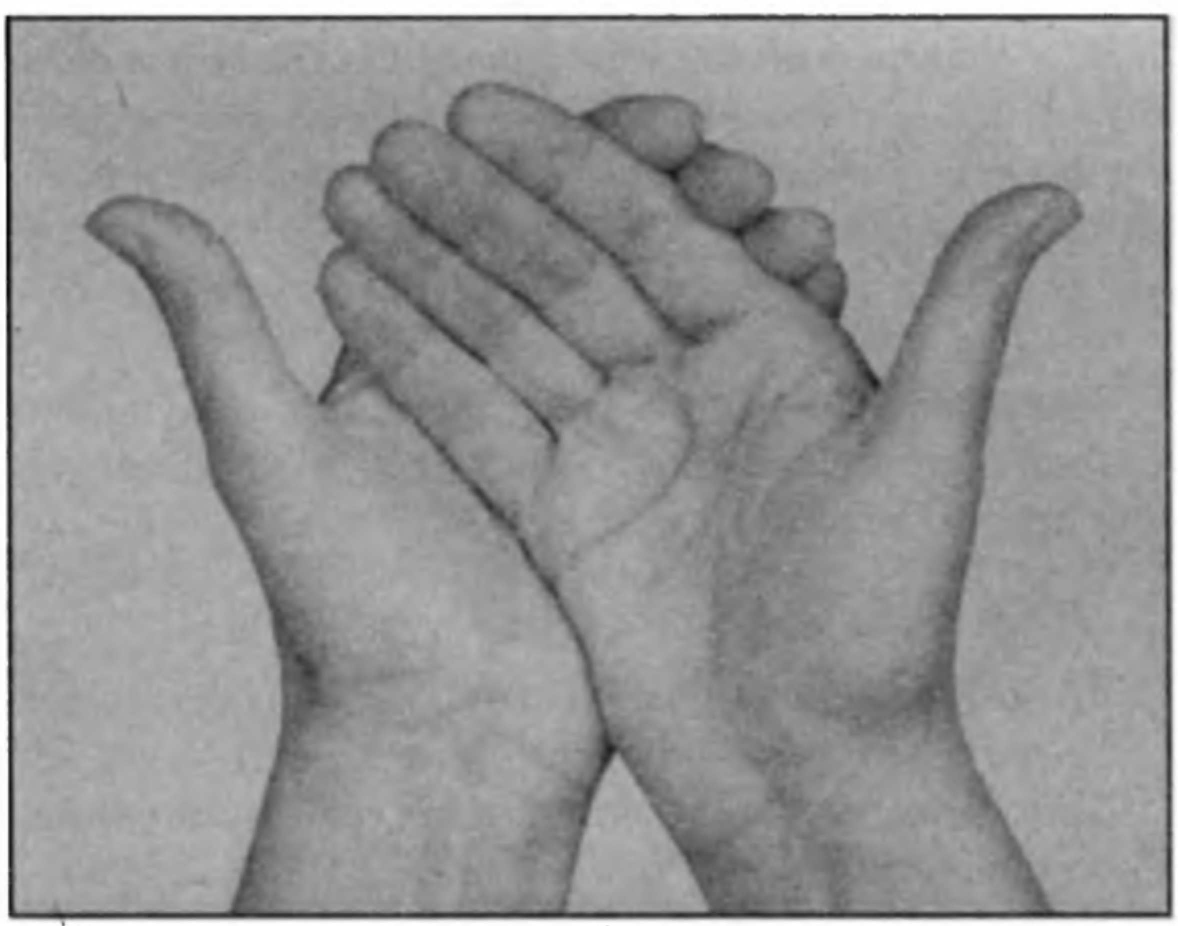
Указательные пальцы обеих рук выпрямлены и обращены вверх.

Руки держать произвольно, без напряжения.

Дополнительные рекомендации при выполнении мудры № 17:

ориентация по сторонам света — восток;
расположение *мудры* у тела — зона 4;
вдох и выдох носом;
эффективный цвет — синий;
целебный аромат — шалфей.

18. Мудра «ЧАША ЧАНДМАНА» (девять драгоценностей)



Из опыта применения мудр:

• ***для большей устойчивости всего организма** — мудры* 8, 9, 11, 14, 16, 18, 23, 26, 27;

• ***для улучшения работы системы дыхания** — мудры* 1, 6, 10, 20, 25, 30;

• ***для снятия болей в суставах** — мудры* 2, 5, 8, 11;

• ***при нарушениях в работе нервной системы** — мудры* 3, 9, 12, 15, 17, 19, 25, 28;

• ***при заболеваниях сердечно-сосудистой системы** — мудры* 3, 7, 13, 15, 16, 22, 31, 32;

• ***при заболеваниях пищеварительной системы** — мудры* 10, 18, 21, 24, 29;

• ***при заболевании внутренних полых органов** — мудра* 24;

• ***при снижении слуха** — мудра* 4;

• ***при снижении зрения** — мудра* 8.

В восточной мифологии «девять драгоценностей» символизируют духовное богатство жизни. Из девяти драгоценностей состоят тело, ум и сознание человека, а также окружающий мир. Собирая все девять драгоценностей в одну чашу, мы утверждаем единство души и тела, единство человека и Космоса. Наполненная чаша символизирует благополучие и достаток.

Показания: способствует пищеварению, устраняет застойные явления в организме.

Методика исполнения. Четыре пальца левой руки поддерживают снизу и обхватывают аналогичные пальцы правой руки.

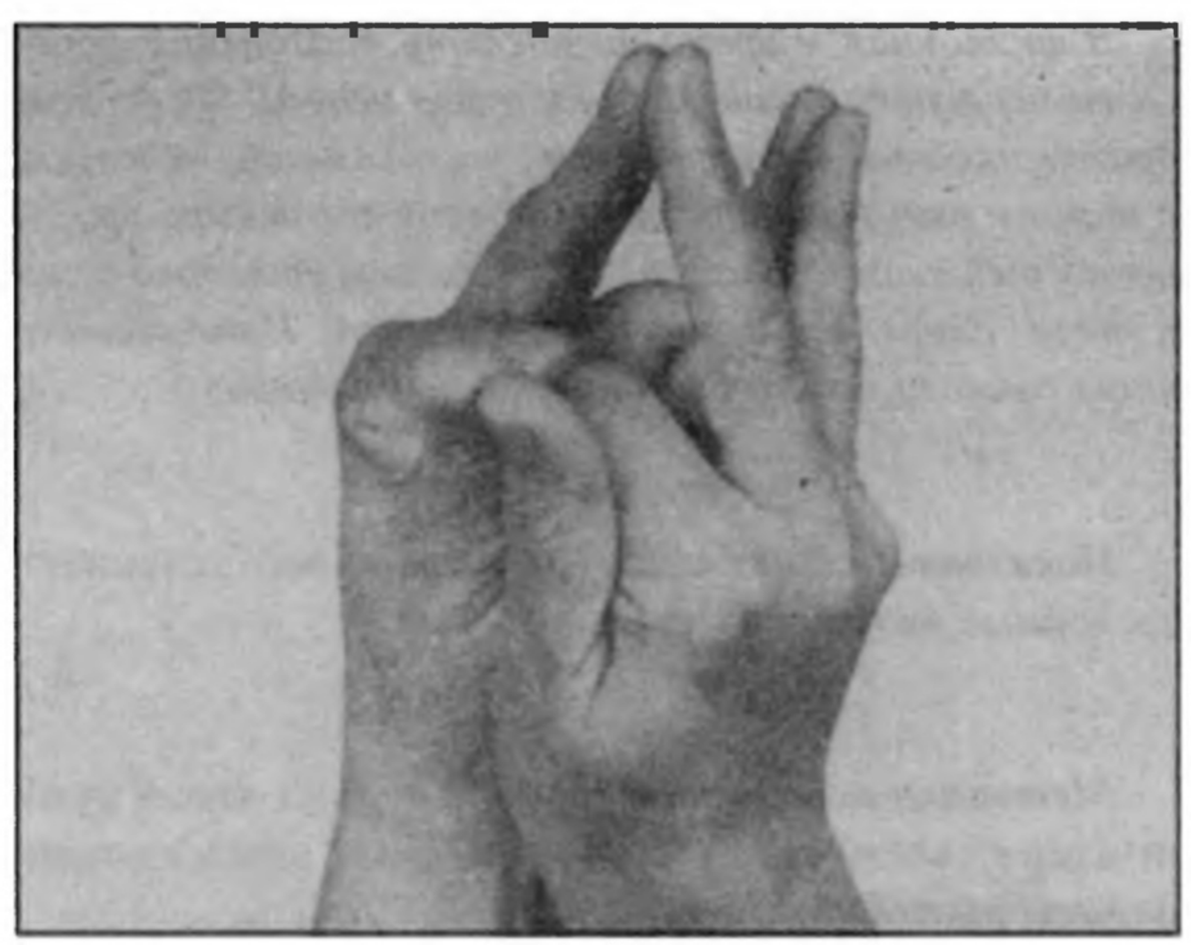
Большие пальцы обеих рук свободно отставлены кнаружи, образуя ручки чаши.

Руки держать произвольно, без напряжения.

Дополнительные рекомендации при выполнении мудры № 18:

ориентация по сторонам света — северо-восток;
расположение *мудры* у тела — зона 5;
вдох носом, выдох ртом;
эффективный цвет — зеленый;
целебный аромат — герань.

19. Мудра «ШАПКА ШАКЬЯ-МУНИ»



Из опыта применения мудр:

• ***для большей устойчивости всего организма** — мудры* 8, 9, 11, 14, 16, 18, 23, 26, 27;

• ***для улучшения работы системы дыхания** — мудры* 1, 6, 10, 20, 25, 30;

• ***для снятия болей в суставах** — мудры* 2, 5, 8, 11;

• ***при нарушениях в работе нервной системы** — мудры* 3, 9, 12, 15, 17, 19, 25, 28;

• ***при заболеваниях сердечно-сосудистой системы** — мудры* 3, 7, 13, 15, 16, 22, 31, 32;

• ***при заболеваниях пищеварительной системы** — мудры* 10, 18, 21, 24, 29;

• ***при заболевании внутренних полых органов** — мудра* 24;

• ***при снижении слуха** — мудра* 4;

• ***при снижении зрения** — мудра* 8.

Самым распространённым является образ Будды Шакья-Муни. Чаще всего он изображён сидящим на алмазном троне и достигшим высшего просветления.

Показания: депрессия, сосудистая патология головного мозга.

Методика исполнения. Сердечный и указательный пальцы правой руки в согнутом положении соединяются с аналогичными пальцами левой руки.

Средние пальцы и мизинцы обеих рук соединены и выпрямлены.

Большие пальцы сомкнуты вместе боковыми поверхностями.

Руки держать произвольно, без напряжения.

Дополнительные рекомендации при выполнении мудры № 19:

ориентация по сторонам света — восток;
расположение *мудры* у тела — низ зоны 1;
вдох и выдох носом;
эффективный цвет — желтый;
целебный аромат — мята.

20. Мудра «ГОЛОВА ДРАКОНА»



Из опыта применения мудр:

• ***для большей устойчивости всего организма*** — *мудры* 8, 9, 11, 14, 16, 18, 23, 26, 27;

• ***для улучшения работы системы дыхания*** — *мудры* 1, 6, 10, 20, 25, 30;

• ***для снятия болей в суставах*** — *мудры* 2, 5, 8, 11;

• ***при нарушениях в работе нервной системы*** — *мудры* 3, 9, 12, 15, 17, 19, 25, 28;

• ***при заболеваниях сердечно-сосудистой системы*** — *мудры* 3, 7, 13, 15, 16, 22, 31, 32;

• ***при заболеваниях пищеварительной системы*** — *мудры* 10, 18, 21, 24, 29;

• ***при заболевании внутренних полых органов*** — *мудра* 24;

• ***при снижении слуха*** — *мудра* 4;

• ***при снижении зрения*** — *мудра* 8.

Голова представляет центр восприятия и мышления. В Тибете голова ассоциируется со знаком Дракона, верхним светом. Верхний свет отождествляет основу духовности.

Используйте *мудру «Голова Дракона»* как для профилактики простудных заболеваний, так и в случае болезни. Обучите выполнению этой *мудры* своих детей.

Показания: при болезнях ветра — заболеваниях лёгких, верхних дыхательных путей и носоглотки.

Методика исполнения. Средний палец правой руки обхватывает и прижимает концевую фалангу указательного пальца той же руки.

Аналогичную комбинацию выполняют с пальцами левой руки.

Соединяем обе руки.

Большие пальцы обеих рук соединяются между собой боковыми поверхностями.

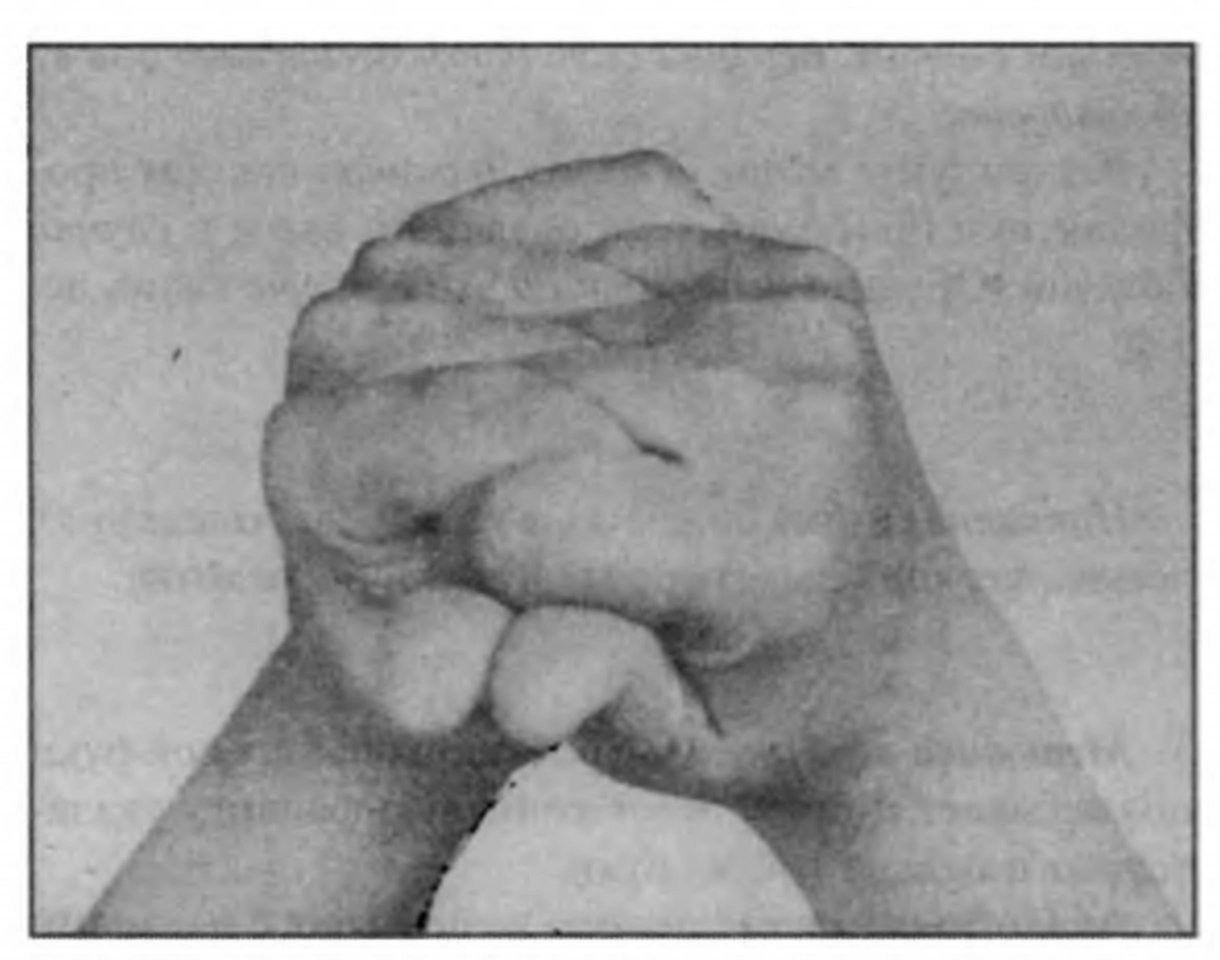
Остальные пальцы скрещены между собой.

Руки держать произвольно, без напряжения.

Дополнительные рекомендации при выполнении мудры № 20:

ориентация по сторонам света — восток;
расположение *мудры* у тела — зона 4;
вдох и выдох носом;
эффективный цвет — синий;
целебный аромат — шалфей.

21. Мудра «МОРСКОЙ ГРЕБЕШОК»



Из опыта применения мудр:

• ***для большей устойчивости всего организма** — мудры* 8, 9, 11, 14, 16, 18, 23, 26, 27;

• ***для улучшения работы системы дыхания** — мудры* 1, 6, 10, 20, 25, 30;

• ***для снятия болей в суставах** — мудры* 2, 5, 8, 11;

• ***при нарушениях в работе нервной системы** — мудры* 3, 9, 12, 15, 17, 19, 25, 28;

• ***при заболеваниях сердечно-сосудистой системы** — мудры* 3, 7, 13, 15, 16, 22, 31, 32;

• ***при заболеваниях пищеварительной системы** — мудры* 10, 18, 21, 24, 29;

• ***при заболевании внутренних полых органов** — мудра* 24;

• ***при снижении слуха** — мудра* 4;

• ***при снижении зрения** — мудра* 8.

Эта мудра — символ жизни, богатства. Гребешок — это мощь, сила, насыщение энергией. Всё вместе обозначает богатство, силу, полноту восприятия, ощущения энергии.

Регулярное выполнение этой *мудры* повысит аппетит и будет способствовать нормализации пищеварения и улучшению внешнего вида.

Показания: отсутствие аппетита, астения, худоба, нарушение пищеварительных функций (всасывания).

Методика исполнения. Большие пальцы обеих рук соприкасаются своими боковыми поверхностями концевых фаланг.

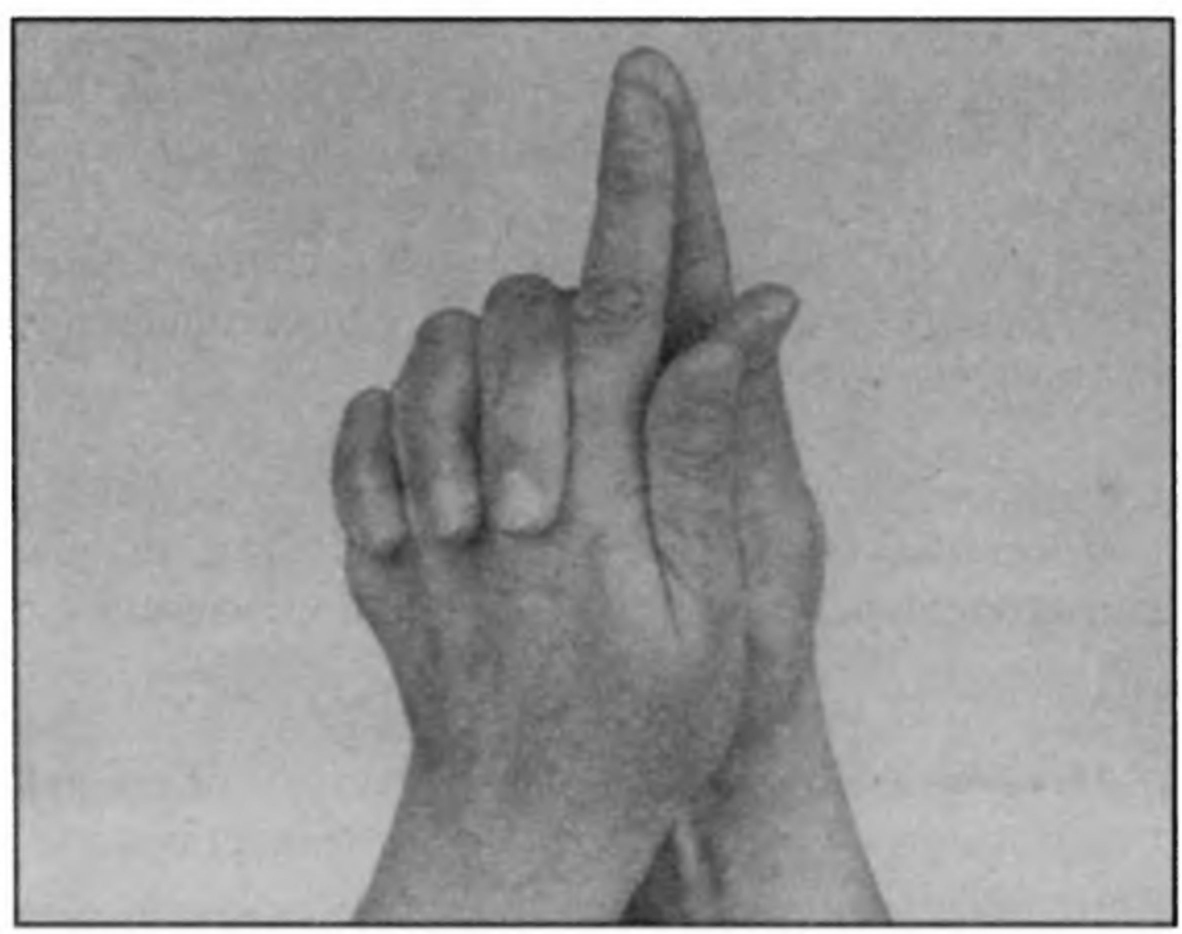
Остальные скрещены таким образом, что оказываются заключёнными внутри обеих ладоней.

Руки держать произвольно, без напряжения.

Дополнительные рекомендации при выполнении мудры № 21:

ориентация по сторонам света — восток;
расположение *мудры* у тела — зона 5;
вдох и выдох носом;
эффективный цвет — желтый;
целебный аромат — мята.

22. Мудра «СТРЕЛА ВАДЖРА»



Из опыта применения мудр:

- ***для большей устойчивости всего организма** — мудры* 8, 9, 11, 14, 16, 18, 23, 26, 27;
- ***для улучшения работы системы дыхания** — мудры* 1, 6, 10, 20, 25, 30;
- ***для снятия болей в суставах** — мудры* 2, 5, 8, 11;
- ***при нарушениях в работе нервной системы** — мудры* 3, 9, 12, 15, 17, 19, 25, 28;
- ***при заболеваниях сердечно-сосудистой системы** — мудры* 3, 7, 13, 15, 16, 22, 31, 32;
- ***при заболеваниях пищеварительной системы** — мудры* 10, 18, 21, 24, 29;
- ***при заболевании внутренних полых органов** — мудра* 24;
- ***при снижении слуха** — мудра* 4;
- ***при снижении зрения** — мудра* 8.

Ваджра — «громовая стрела» — оружие бога-громовника Индры. Мистически это особая сила, способствующая освобождению; это концентрированная энергия в виде грозового разряда, сгустка энергии.

Выполнение этой *мудры* концентрирует целительную энергию каналов и направляет её для нормализации сосудистых нарушений.

Показания: сердечно-сосудистая патология, гипертония с недостаточностью кровообращения и кровоснабжения.

Методика исполнения. Большие пальцы обеих рук соединены своими боковыми поверхностями по всей длине.

Указательные пальцы выпрямлены и соединены вместе подушечками концевых фаланг.

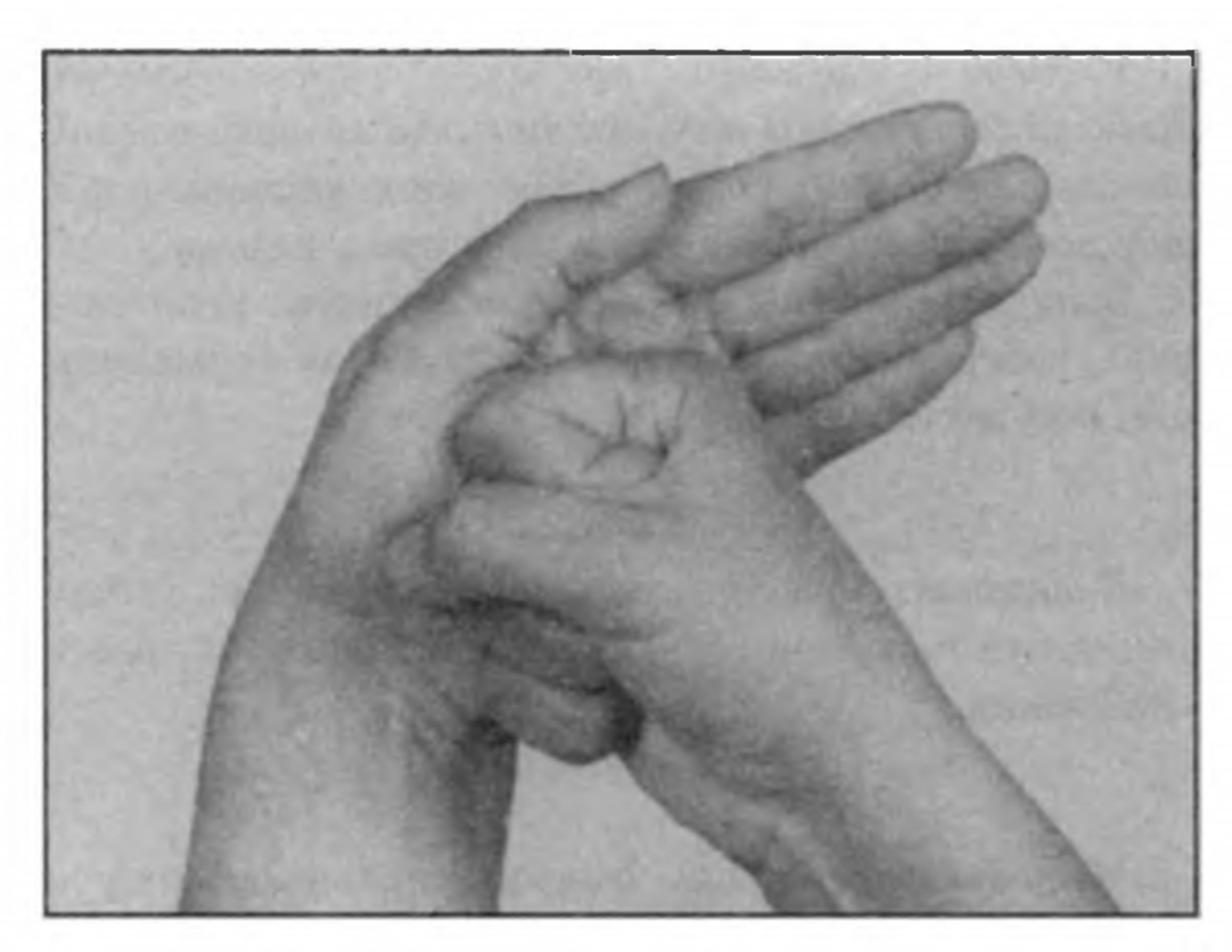
Остальные пальцы скрещены между собой.

Руки держать произвольно, без напряжения.

Дополнительные рекомендации при выполнении мудры № 22:

ориентация по сторонам света — восток;
расположение *мудры* у тела — зона 4;
вдох и выдох носом;
эффективный цвет — зеленый;
целебный аромат — герань.

23. Мудра «ЩИТ ШАМБАЛЫ»



Из опыта применения мудр:

• ***для большей устойчивости всего организма** — мудры* 8, 9, 11, 14, 16, 18, 23, 26, 27;

• ***для улучшения работы системы дыхания** — мудры* 1, 6, 10, 20, 25, 30;

• ***для снятия болей в суставах** — мудры* 2, 5, 8, 11;

• ***при нарушениях в работе нервной системы** — мудры* 3, 9, 12, 15, 17, 19, 25, 28;

• ***при заболеваниях сердечно-сосудистой системы** — мудры* 3, 7, 13, 15, 16, 22, 31, 32;

• ***при заболеваниях пищеварительной системы** — мудры* 10, 18, 21, 24, 29;

• ***при заболевании внутренних полых органов** — мудра* 24;

• ***при снижении слуха** — мудра* 4;

• ***при снижении зрения** — мудра* 8.

Легендарная Шамбала, о которой писала Елена Ивановна Рерих, — это страна высокой духовности, процветания, добродетели и благополучия. Шамбала олицетворяет долголетие, доброту, вечность и достижение высокой духовности. Щит — защита жизни, здоровья, достатка, благоденствия.

Если вы не защищены вашей духовностью, то негативные воздействия могут быть весьма тяжкими и серьезными. «*Щит Шамбалы*» охраняет вас в таких ситуациях.

Показания: негативные воздействия чужой энергии.

Методика исполнения. Кисть левой руки выпрямлена (большой палец прижат к кисти).

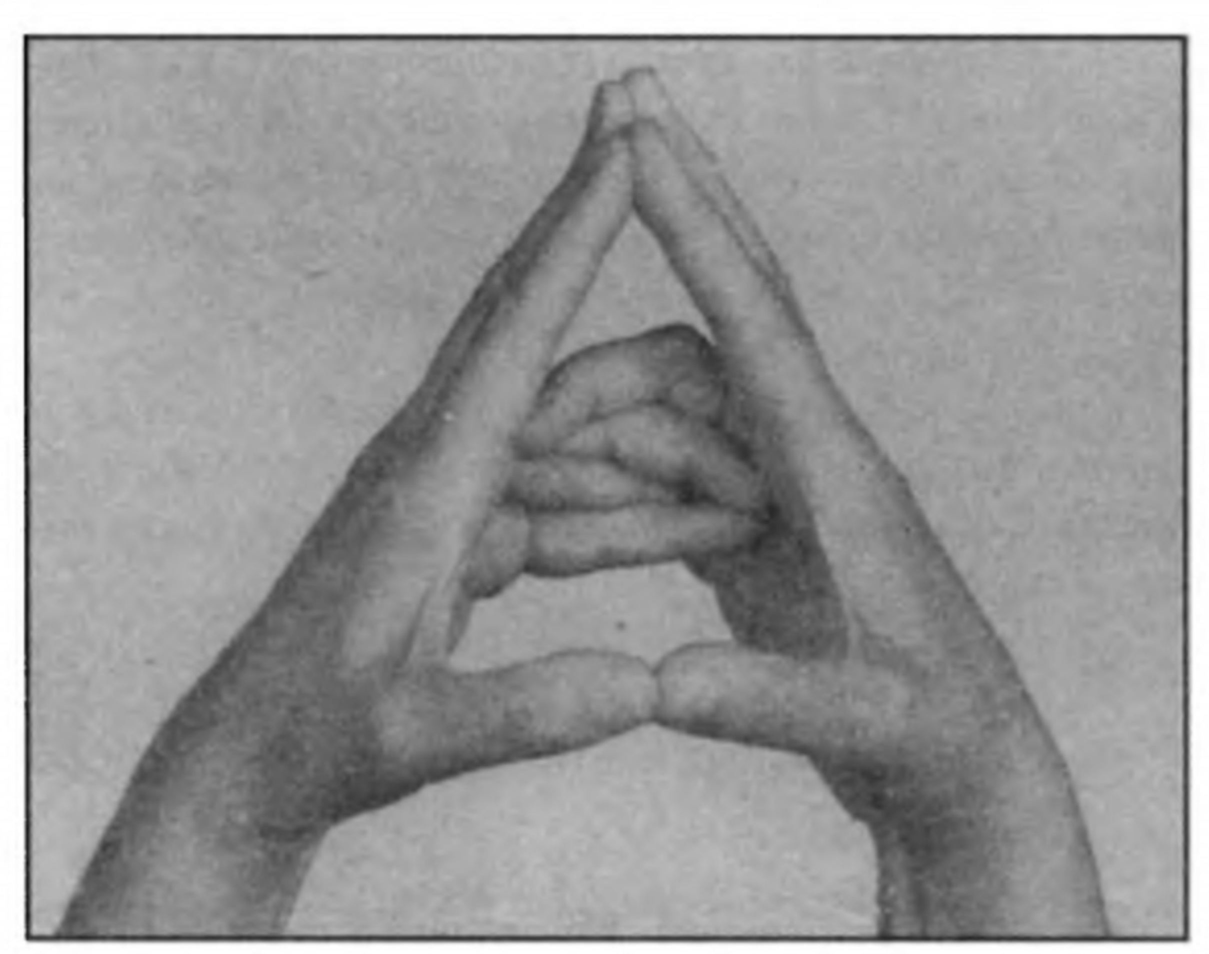
Пальцы правой руки собраны и сжаты в кулак (большой палец находится снаружи сжатых в кулак пальцев) и упираются в ладонь левой руки.

Руки держать произвольно, без напряжения.

Дополнительные рекомендация при выполнении мудры № 23:

ориентация по сторонам света — юг;
расположение *мудры* у тела — зона 5;
вдох и выдох носом;
эффективный цвет — красный;
целебный аромат — роза.

24. Мудра «ПАРЯЩИЙ ЛОТОС»



Из опыта применения мудр:

• ***для большей устойчивости всего организма*** — *мудры* 8, 9, 11, 14, 16, 18, 23, 26, 27;

• ***для улучшения работы системы дыхания*** — *мудры* 1, 6, 10, 20, 25, 30;

• ***для снятия болей в суставах*** — *мудры* 2, 5, 8, 11;

• ***при нарушениях в работе нервной системы*** — *мудры* 3, 9, 12, 15, 17, 19, 25, 28;

• ***при заболеваниях сердечно-сосудистой системы*** — *мудры* 3, 7, 13, 15, 16, 22, 31, 32;

• ***при заболеваниях пищеварительной системы*** — *мудры* 10, 18, 21, 24, 29;

• ***при заболевании внутренних полых органов*** — *мудра* 24;

• ***при снижении слуха*** — *мудра* 4;

• ***при снижении зрения*** — *мудра* 8.

Лотос уходит своими корнями в землю, его стебель проходит через воду, а цветок раскрывается в воздухе под лучами солнца (стихия Огня). Лотос — это символ Духа. Символика лотоса тесно переплетается с символикой Великой Матери.

Показания: заболевания женской половой сферы (воспалительные процессы), полых органов (желудок, желчный пузырь, кишечник, матка).

Методика исполнения. Большие пальцы обеих рук соединены концевыми фалангами.

Указательные пальцы выпрямлены и соединены концевыми фалангами.

Средние пальцы выпрямлены и также соединены между собой концевыми фалангами.

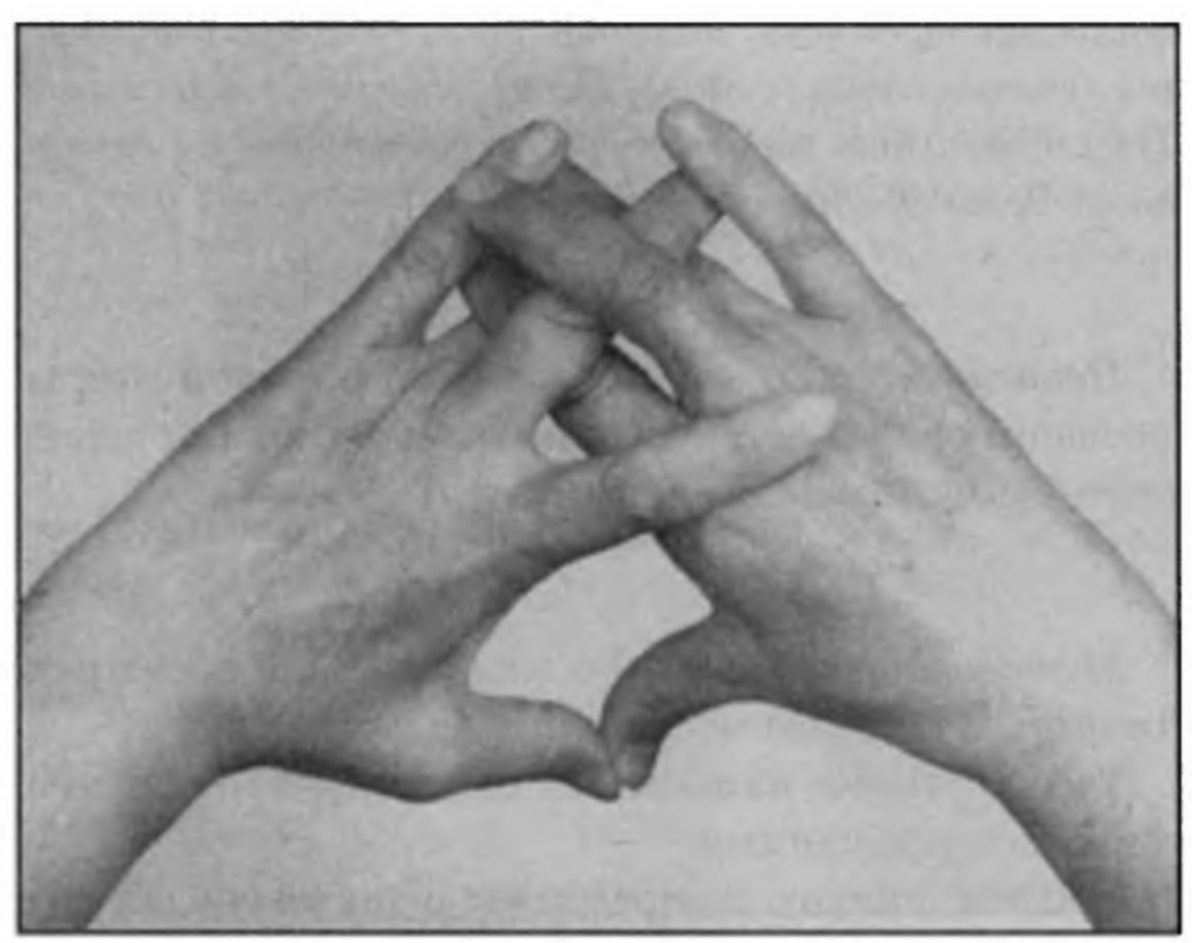
Сердечные пальцы и мизинцы обеих рук перекрещены друг с другом и лежат у основания средних пальцев противоположной руки.

Руки держать произвольно, без напряжения.

Дополнительные рекомендации при выполнении мудры № 24:

ориентация по сторонам света — восток;
расположение *мудры* у тела — зона 6;
вдох и выдох носом;
эффективный цвет — синий;
целебный аромат — шалфей.

25. Мудра «ФЛЕЙТА МАЙТРЕЙИ»



Из опыта применения мудр:

• ***для большей устойчивости всего организма*** — *мудры* 8, 9, 11, 14, 16, 18, 23, 26, 27;

• ***для улучшения работы системы дыхания*** — *мудры* 1, 6, 10, 20, 25, 30;

• ***для снятия болей в суставах*** — *мудры* 2, 5, 8, 11;

• ***при нарушениях в работе нервной системы*** — *мудры* 3, 9, 12, 15, 17, 19, 25, 28;

• ***при заболеваниях сердечно-сосудистой системы*** — *мудры* 3, 7, 13, 15, 16, 22, 31, 32;

• ***при заболеваниях пищеварительной системы*** — *мудры* 10, 18, 21, 24, 29;

• ***при заболевании внутренних полых органов*** — *мудра* 24;

• ***при снижении слуха*** — *мудра* 4;

• ***при снижении зрения*** — *мудра* 8.

Флейта Майтрейи должна возвещать наступление всего светлого, благочестивого, духовного, победу светлых сил над темными.

Показания: болезни ветра — заболевания дыхательных путей, лёгких, состояние тоски и печали.

Выполняйте эту *мудру* рано утром.

Методика исполнения. Большие пальцы обеих рук соединены вместе концевыми фалангами.

Указательный палец левой руки лежит на основании указательного пальца правой руки.

Средний палец правой руки располагается на среднем и мизинце левой руки (сверху).

Сердечный палец левой руки находится под указательным и сердечным пальцами правой руки.

Мизинец правой руки помещён на концевой фаланге среднего пальца левой руки.

Мизинец левой руки располагается на указательном и сердечном пальцах правой руки и фиксируется концевой фалангой среднего пальца правой руки, который располагается на среднем пальце левой руки.

Руки держать произвольно, без напряжения.

Дополнительные рекомендации при выполнении мудры № 25:

ориентация по сторонам света — восток;
расположение *мудры* у тела — зона 4;
вдох и выдох носом;
эффективный цвет — красный;
целебный аромат — роза.

26. Мудра «ДЛЯ ПОДДЕРЖАНИЯ ЗДОРОВЬЯ»



Методика исполнения.

Кончики больших пальцев соединены вместе.

Кончики мизинцев соединены вместе.

Безымянные пальцы обеих рук согнуты вовнутрь. Указательный палец левой руки — между основаниями среднего и безымянного пальцев правой руки.

Средний палец правой руки — на указательном пальце левой руки.

Средний палец левой руки — на среднем пальце правой руки.

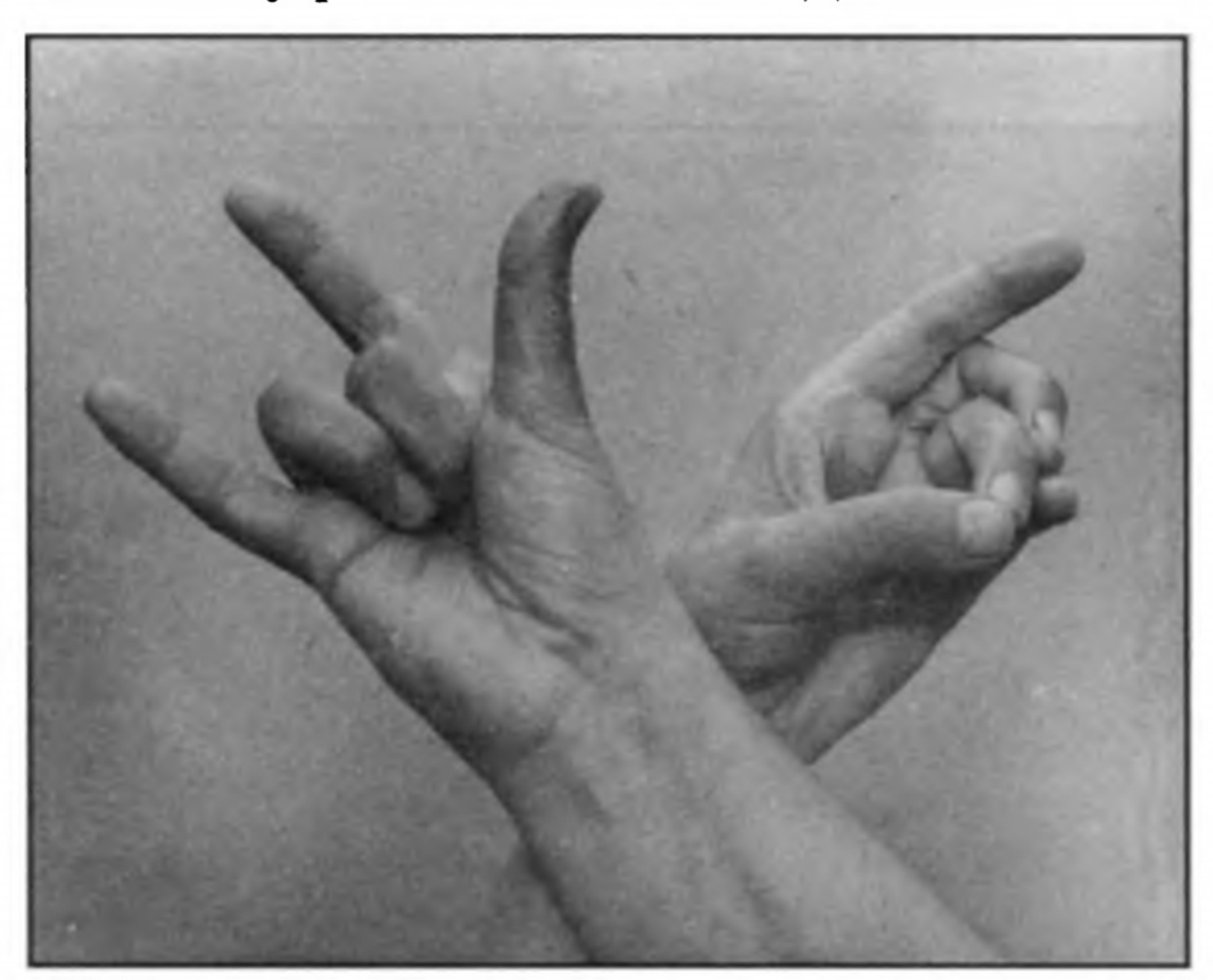
Указательный палец правой руки выпрямлен.

Руки держать произвольно, без напряжения. *Мудру* выполнять лежа, сидя или стоя, лицом на восток.

Выполненную *мудру* держать в районе зоны 4.

Дыхание произвольное.

27. Мудра «УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ»



Методика исполнения.

Левая рука: безымянный палец соединить с большим пальцем.

Средний палец положить на безымянный палец. Мизинец прижат к безымянному пальцу.

Указательный палец выпрямлен.

Правая рука: безымянный палец и средний палец согнуты к ладони.

Мизинец, указательный и большой пальцы выпрямлены.

Правую руку наложить на левую у основания кисти.

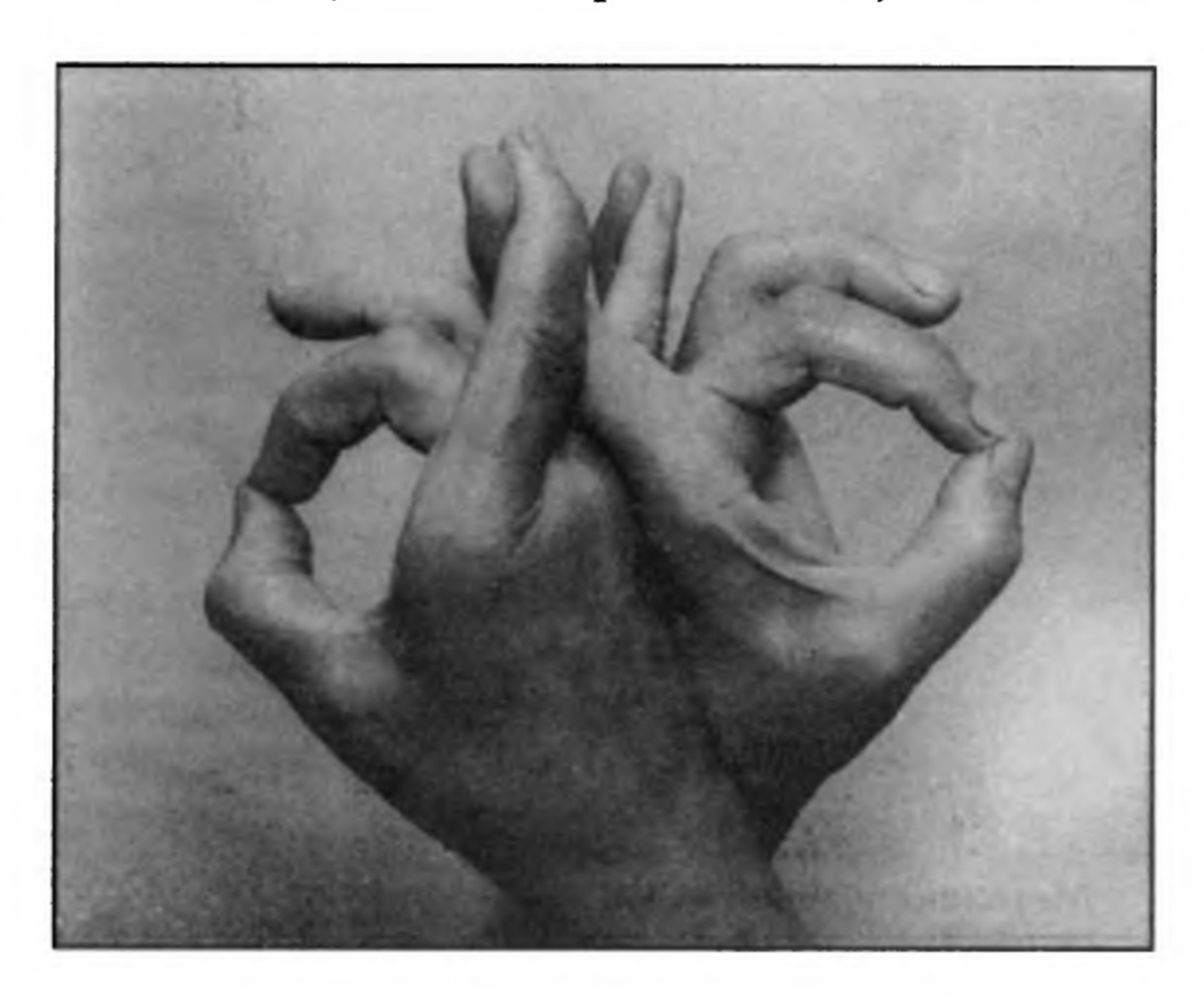
Руки держать произвольно, без напряжения.

Мудру выполнять стоя, лицом на юг.

Выполненную *мудру* держать на границе между зонами 4 и 5.

Вдох и выдох носом.

28. Мудра «ЛЕЧЕНИЕ НЕВРАСТЕНИИ» (ослаблена нервная система)



Методика исполнения.

Правая рука наложена на левую у оснований кистей рук.

Средние и большие пальцы обеих рук соединены кончиками пальцев.

Указательные пальцы левой и правой рук скрещены кончиками пальцев.

Кончики мизинцев обеих рук скрещены.

Безымянные пальцы обеих рук свободны.

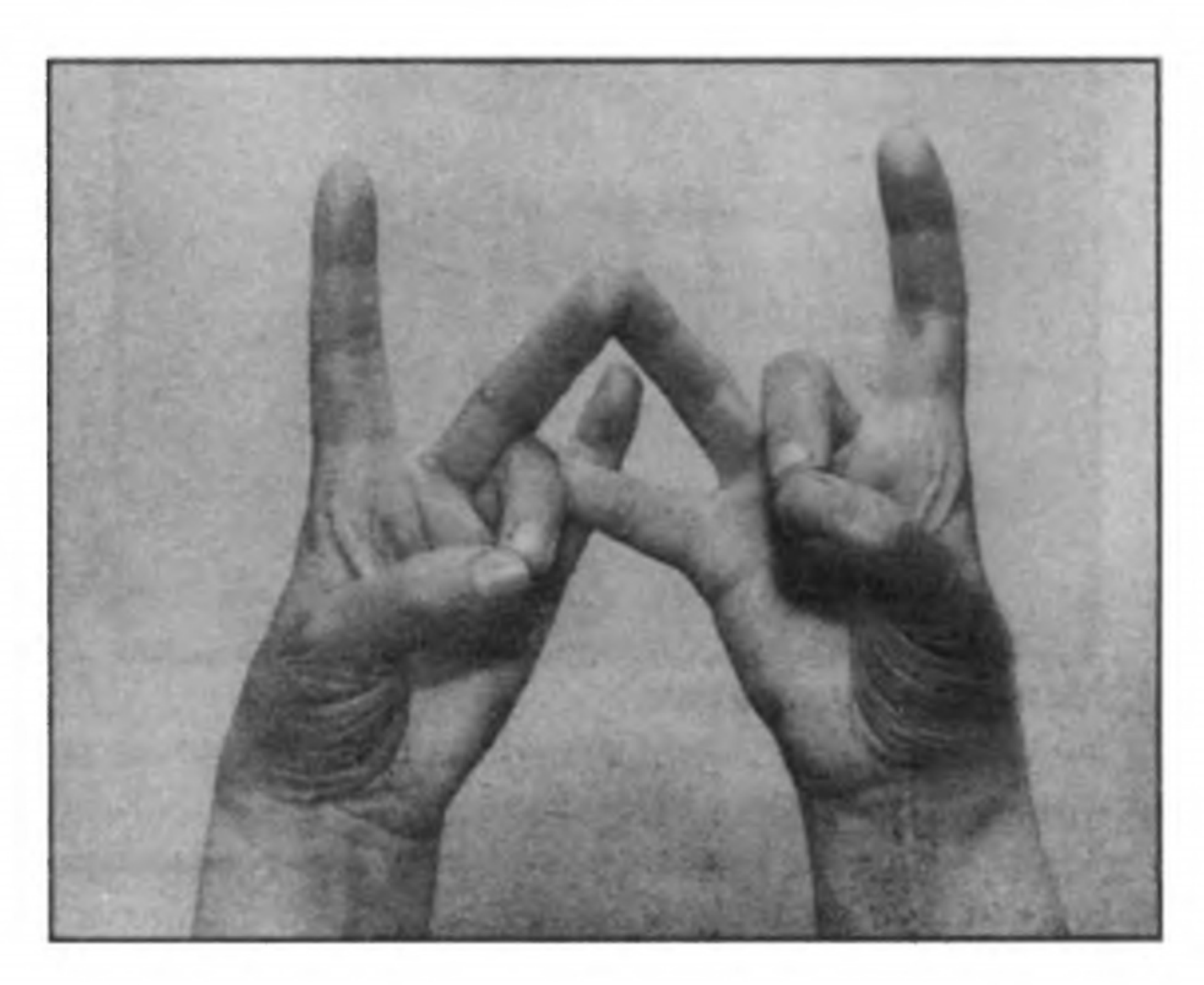
Руки держать произвольно, без напряжения.

Мудру выполнять лежа или стоя, лицом на восток.

Выполненную *мудру* держать между зонами 4 и 5.

Вдох и выдох носом.

29. Мудра «ЛЕЧЕНИЕ ХРОНИЧЕСКОГО ЭНТЕРИТА» (воспаление кишок)



Методика исполнения.

Безымянный и большой палец левой руки соединены кончиками.

Средний и большой палец правой руки соединены кончиками.

Мизинец правой руки наложен на мизинец левой руки.

Средний палец левой руки наложен на кончик безымянного пальца правой руки.

Указательные пальцы обеих рук выпрямлены.

Руки держать произвольно, без напряжения.

Мудру выполнять стоя, лицом на восток.

Выполненную *мудру* держать в нижней части зоны 5.

Вдох носом, выдох ртом.

30. Мудра «ЛЕЧЕНИЕ ТРАХЕИТА»
(воспаление трахеи)



Методика исполнения.

Большой палец левой руки соединен с кончиком указательного пальца левой руки.

Средний палец правой руки прижат к основанию большого пальца правой руки.

Большой палец правой руки соединен с кончиком среднего пальца левой руки.

Безымянный палец левой руки наложить на указательный палец правой руки и согнутый средний палец правой руки.

Безымянный палец правой руки — на безымянном пальце левой руки.

Мизинец левой руки — между безымянным пальцем и мизинцем правой руки.

Мизинец правой руки обхватывает сверху мизинец левой руки.

Руки держать произвольно, без напряжения.

Мудру выполнять стоя или лёжа, лицом на восток.

Выполненную *мудру* держать в зоне 5.

Вдох и выдох носом.

31. Мудра «ЛЕЧЕНИЕ ВЫСОКОГО КРОВЯНОГО ДАВЛЕНИЯ» (гипертония)



Методика исполнения.

Средние, безымянные пальцы и мизинцы обеих рук скрещены между собой.

Мизинец правой руки снаружи.

Указательный палец правой руки выпрямлен.

Большой палец левой руки выпрямлен.

Указательный палец левой руки согнут и прижат к основанию указательного пальца правой руки.

Большой палец правой руки согнут и помещен под согнутым указательным пальцем левой руки.

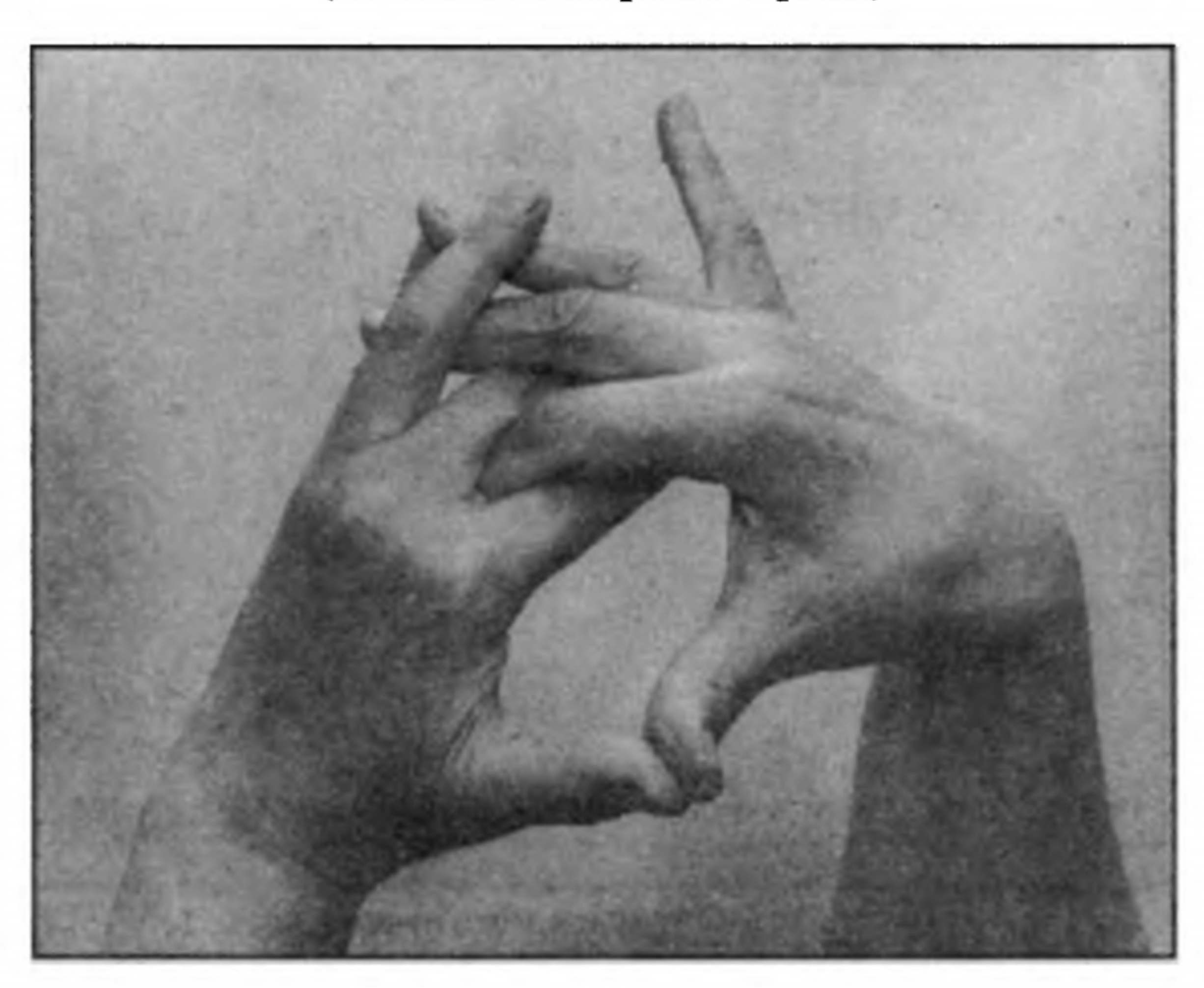
Руки держать произвольно, без напряжения.

Мудру выполнять сидя или лёжа, лицом на восток.

Выполненную *мудру* держать внизу зоны 5.

Вдох носом, выдох ртом.

32. Мудра «ЛЕЧЕНИЕ БРАДИКАРДИИ»
(замедленный ритм сердца)



Методика исполнения.

Большие пальцы обеих рук соединены кончиками пальцев.

Указательный палец правой руки — на указательном пальце левой руки и под средним пальцем левой руки.

Средний и безымянный пальцы правой руки — на среднем пальце левой руки и под безымянным пальцем левой руки (кончики их на мизинце левой руки).

Мизинец правой руки выпрямлен.

Руки держать произвольно, без напряжения.

Мудру выполнять лежа или сидя, ноги согнуты, лицом на восток.

Выполненную *мудру* держать внизу зоны 5.

Вдох носом, выдох ртом.

ИСЦЕЛЕНИЕ ЧЕРЕЗ ОСОЗНАНИЕ

Разговор, связанный с заболеванием человека, всегда трудный, сложный, особенно если исходить из того, что *«болезни как таковой нет»*. В любом случае это вопрос комплексный. *Во-первых*, надо разобраться с причиной заболеваний. *Далее*, надо дать характеристику *самого* заболевания (как говорят медики — поставить диагноз). *Далее*, надо наметить возможные пути исцеления (в крайнем случае — лечения, чем и занимается медицина традиционная или нетрадиционная).

Какой из этих трёх этапов наиболее сложный? На мой взгляд — *первый*, а за ним сразу — *третий*. Надо признаться в том, что точный диагноз поставить сложно, не говоря уже о том, что нет смысла пытаться лечить что-то (и как-то).

Любое заболевание — итог комплексного воздействия на весь организм человека (на все его органы и все системы). И, как правило, одновременно. Надо исходить из того, что все наши органы и системы тесно связаны друг с другом. В итоге, наш организм — саморегулирующаяся система, и нарушение (сбой) на любом, даже незначительном, участке не проходит бесследно. Причина и фактор заболевания сердца, печени, почек и т. д. не в самом органе (это же относится и к системам организма), а во многом другом, от чего зависит их нормальная работа.

А как воздействовать на всё сразу? Практически невозможно при помощи чего-то. Отсюда следует, что «*из чужих рук здоровье не получишь*». Причину заболевания знает сам организм. И он во всех случаях сам пытается помочь слабым местам. Отсюда следует, что «*исцелить себя человек может только сам*». Но не всегда организм человека имеет возможности справиться с этой комплексной проблемой...

Остается еще один путь — «*исцеление через осознание*». Это, пожалуй, единственная возможность, зависящая только от нас самих!

Известно, что многие заболевания связаны с нарушениями оценки того, что нас окружает. Замечено, что многие заболевания, например связанные с нижней частью позвоночника, зависят от наличия негативной психологической и эмоциональной установки, от которой, конечно, надо избавиться.

Например, такая:

«*Меня обижают и обманывают.*

Я мученик.

Я устал всем верить».

Можно всему этому противопоставить внушением (путем постоянного повторения) следующую *позитивную* установку:

«*Я могу горы свернуть!*

Я чувствую себя замечательно!»

В наше время часто встречаются случаи депрессии. Сложно бывает изменить создавшиеся обстоятельства. Основная задача в этом случае — примириться *с тем, что есть*. В данном примере нетрудно определить негативную психическую и эмоциональную установку, от которой необходимо избавиться:

«*Жизнь приперла меня к стенке.*

У меня большое горе.

Я ничего не хочу.

Жизнь однообразна, скучна и бесцветна».

Для такого случая *позитивная* заменяющая установка примерно следующая:

«*Во мне бурлит радость бытия.*

Все кажется мне ярким и прекрасным.

Я хочу, я могу двигаться в ритме жизни!»

Данные примеры на первый взгляд могут показаться трудновыполнимыми. Но как часто мы делаем выводы, даже не попробовав приступить к выполнению рекомендаций. Из опыта Порфирия Иванова мы знаем, что он никогда и никому не навязывал свои советы. Но он часто говорил, что «*хоть немножечко, да надо попробовать, а если подходит, то надо делать...*»

В данных примерах мы столкнулись с путем *исцеления через осознание.*

В чём это выражается? С чего и как начать? Какие пути надо пройти (преодолеть)? Подобных вопросов сразу возникает много, и надо, необходимо, найти пути их решения. А для каждого они будут своими. Все мы разные, у каждого своя прожитая жизнь, свои проблемы.

В своей основе это таинство, в котором человек как бы подходит к своим прошлым грехам, к нарушениям в жизни, ошибкам и т. д.

Момент осознания лучше проводить в спокойное время, и это не обязательно суббота или воскресенье, но в самом начале часто возникает мысль: «*А не отложить ли всё это?*» Вот в этом надо проявить решительность, ведь первой была мысль осознать, и это надо выполнить, ибо эта первая мысль была самой правильной.

Начинается всё с испытания сердца.

Обычные люди, неопытные в жизни, особенно в духовной, не видят ни множества своих грехов, если хотите, ни их гнусности, нередко как бы успокаивая себя: «*Ничего особенного я не совершил, у меня только мелкие грехи, как у всех. Не крал, не убивал и т. д.*».

Погруженные во мрак греховный, ничего не видим мы в своем сердце. В это время имеет место *как-бы рассеянность*. В таком случае надо дать оценку самому себе в том, что мы находимся на пути самооправдания, упрямства, на грани самолюбия и гордости.

С чего все-таки начать? Обратите внимание на то, как мы порой излишне заботимся о своей наружности и одежде. Надо обратить внимание на то, что не находимся ли мы на *грани страсти*, а это есть уже предпосылки к тщеславию и гордыне.

Далее подумайте о том, как мы принимаем к сердцу все житейские неудачи (не слишком ли близко?). Например, как мы тяжело переносим разлуку, безутешно скорбим об отошедших от нас...

Есть весьма полезный совет: почаще вспоминать то, в чем нас обычно обвиняют другие люди, бок о бок с нами живущие.

Очень часто их обвинения, укоры, даже нападки бывают справедливыми, но даже если они и кажутся несправедливыми, то их надо принимать с кротостью, без озлобления.

Очень важно перед осознанием прошлой жизни попросить у всех прощения, особенно перед кем считаешь себя виновным, а в принципе важно снять все обиды!

При всем этом важно не впадать в чрезмерную мнительность и мелочную подозрительность. Надо не потерять чувство важного и неважного, не запутаться в мелочах.

Основная задача *осознания* не в том, чтобы возможно полно вспомнить свой грех, а в том, чтобы достигнуть при этом состояния сосредоточенности и серьёзности.

Знать свои грехи и ошибки *еще не значит* искренне осознать их. Но это не должно останавливать нас.

В чем же смысл осознания?

Это всегда — таинство! Это горячее покаяние сердца!

Важно подойти к раскаянью совершенному, ибо всё это — нарушение нравственных Законов.

Есть такое определение: «*Всякий, делающий грех, делает и беззаконие!*» Раскаянье наше не будет полным, если мы не утвердимся внутренне в решимости не возвращаться к содеянному. В жизни, однако, мы часто возвращаемся к тем же грехам и ошибкам, а в итоге — *никаких улучшений!*

Дело в том, что, прежде всего, мы не судьи самим себе. Человек сам не может правильно судить о себе, стал ли он хуже или лучше, поскольку и он сам, и то, что он судит, — есть *величины меняющиеся*. Напротив, подобный анализ своей жизни иногда приводит к иллюзии, что грехи умножились и усилились. На самом деле они остались те же, а возможно, даже ослабли, но раньше мы их как бы не замечали.

Никогда не надо раскаиваться в зря прожитой жизни. Но имеется и другая крайность. Это озлобление против близких и вообще всех здоровых людей, к которым *возникает зависть*. Надо заметить, и это очень важно, что к осознанию люди способны уже в семилетнем возрасте. К таинству осознания следует прибегать как можно чаще, а не только в случае заболеваний.

Осознание — *процесс рождения личности*, и это процесс мучительный, ибо человеку приходится что-то от себя отсекать, вырывать с корнем...

Но это всегда — *процесс спасительный*, а в итоге всегда радостный.

Вот об этом надо всегда помнить! *Исцеление приходит только через осознание!*

ВЗГЛЯД СО СТОРОНЫ

(Из опыта применения *мудр*)

Дорогая редакция !

Что это за мудры такие появились? Моей бабуле кто-то рассказал, что надо пальцы так-то и так-то складывать и держать. Вот она и сидит, как китайский божок, какие-то «козы» держит. А какой толк от этого, не знаю...

Р. Т., г. Псков

Напрасно, уважаемая читательница, вы сомневаетесь в пользе таких упражнений. *Мудры* появились не сейчас, это открытие йогов, которое они называют «исцеляющие пальцы». Это строго определенное положение пальцев и рук, которое оказывает лечебное воздействие. *Мудры* следует выполнять обеими руками одновременно без напряжения, в удобной позе, в общей сложности 45 минут в день.

Сегодня мы вам расскажем о *мудре*, выполнять которую должны научиться все. Она называется *АПАН ВАЮ МУДРА, т. е. мудра «Спасающая жизнь». Применяется при сердечных приступах, инфарктах, болях в сердце, сердцебиении, дискомфорте в области сердца с тревогой и тоской.*

Действие *мудры* аналогично употреблению нитроглицерина, облегчение наступает незамедлительно. Эта *мудра* может спасти жизнь нам и нашим близким.

Причем, если сам больной не в силах сложить руки нужным образом, можно помочь ему сделать это и держать своими руками необходимое время. Итак, указательный палец сгибается так, чтобы он касался своей подушечкой концевой фаланги основания большого пальца. Одновременно средний, безымянный и большой пальцы складываются подушечками вместе, а мизинец выпрямляется.

Мудра «Коровы», например, используется при радикулитах, ревматических болях, заболеваниях суставов. Делается так: мизинец левой руки прикасается к безымянному пальцу правой руки; мизинец правой руки касается безымянного пальца левой руки. Одновременно средний палец правой руки соединяется с указательным пальцем левой руки, а средний палец левой руки — с указательным пальцем правой руки. Большие пальцы расставлены.

Всех заинтересовавшихся мы можем адресовать к книгам Ю. Г. Золотарёва *«Постарайся быть здоровым», «Целительные мудры»* (СПб, «Диля», 1999), в которых подробно изложена методика применения *мудр*. И ещё несколько слов: каждая *мудра* (а их в книге приведено 25) способствует нормализации энергетического потока, который проходит через кончики пальцев, не только в организме человека, но и вокруг него. А *мудра «Спасающая жизнь»* действует и на расстоянии, передаваемая силой мысли. Попробуйте!

Марианна Зеленова и Елена Морозова
Санкт-Петербург, газета «Целитель плюс», № 3, 1999.

Случай 1:

Есть способы, которые помогают поддержать, а то и восстановить здоровье. Один из способов — это целительные *мудры*. На санскрите слово «*мудра*» означает *«Особое положение рук, строго определенное каноном».*

Наука эта пришла к нам из глубокой древности. В прессе давно уже появляются время от времени публикации на эту тему, печатаются фотоснимки, показывающие, как именно необходимо правильно складывать пальцы рук, — ведь целительство может произойти именно вследствие простого сложения пальцев. И всё! Без объяснений.

Впервые об этом древнем способе целительства серьезно рассказала Э. И. Гоникман, руководитель центра народной медицины «Сантана» в г. Минске. Она же отработала 25 мудр из великого множества, дарованного нам Природой. Отобрала именно те, что не имеют противопоказаний и доступны каждому.

В чем суть такого странного, на первый взгляд, целительства?

Мы в определенной комбинации складываем пальцы рук — и сразу же целительная энергия, данная матушкой *Природой*, начинает свою работу: приводит в соответствие наши органы и системы, помогает избавиться от нежелательных эмоций, последствий стрессов, неразумного образа жизни...

Вам кажется всё это сказкой?

Я тоже так думала, пока не оказалась свидетелем одной ситуации. Траурная церемония, в которой мы участвовали вместе с Юрием Георгиевичем, была в разгаре. Прощались с уважаемым ветераном. Вдруг одному из присутствующих, пожилому человеку, стало плохо с сердцем. Пока все суетились в поисках нитроглицерина, Золотарёв подошёл к незнакомому человеку и странным образом сложил пальцы рук. *Собственных рук, заметьте!* Указательный палец согнул, уперев в подушечку ладони, большой, средний и безымянный пальцы свободно соединил, а мизинец оставил торчащим, как при растопыренной ладошке. Прошли секунды, затем минута... Человек пришел в себя, отказался от таблетки, которую наконец-то нашли...

— Для нитроглицерина есть противопоказания, не каждому он подходит, — делился позже со мной Юрий Георгиевич, — а для этой, седьмой *мудры*, которая называется *«Спасающая жизнь»*, противопоказаний нет. И что удивительно, она помогает даже если её выполняет не сам больной, а стоящий рядом человек. Вот уж действительно «скорая помощь», пришедшая к нам из глубины веков!

Можно долго и подробно пересказывать о книге Ю. Г. Золотарева «*Целительные мудры*» (изд-во «*Диля*», Санкт-Петербург, 1999), но лучше всё же её прочесть, внимательно рассмотреть снимки, изучить пояснения к каждой из комбинаций пальцев рук. А главное — понять и принять для себя тот нравственный закон, который исповедует Юрий Георгиевич. Закон прост: *«Исцеление — через осознание»*. Из собственного опыта знаю, что ох как непросто оценить по достоинству самого себя в этом многомерном мире, принять без обид условия, в которых тебе приходится жить, и при всем этом радостно смотреть на окружающий мир.

журналист Елена Морозова
Санкт-Петербург,
газета «Вестник ветерана», № 31, 1999.
(Из статьи «Тайны нашего здоровья»).

Случай 2:

Мужчина неловко прислонился к стене и вдруг тяжело упал: ему стало плохо с сердцем. Нитроглицерина ни у кого не оказалось, началась суета. И тут из толпы вышел человек, приблизился к лежащему, спокойно и сосредоточенно сложил пальцы своих рук. И буквально через полминуты сердечник облегченно вздохнул, встал и сказал, что приступ прошел...

— Вы, наверное, не помните этого случая, Юрий Георгиевич, — так начала я свой разговор с известным

петербургским исследователем Ю. Г. Золотарёвым, — а ведь именно вы оказали ту самую «скорую помощь», хотя тогда я думала, что это простое совпадение...

А это было действие седьмой *мудры «Спасающая жизнь»*. Она действительно по силе не хуже нитроглицерина, и я советовала бы всем знать хотя бы её...

Елена Морозова
Санкт-Петербург,
газета «Целитель плюс», № 4, 1999.

Подобных случаев в моей практике, начиная с 1995 года (после выхода моей книжки «Жить не болея?»), были сотни (в метро, в автобусе, в очередях, просто на улице).

Особенно много неожиданного я получаю из писем читателей.

Вот пример из последнего письма от Ж. Е. (Сахалинская обл.), полученного мной 27. 11. 99:

«Прочитала Вашу книжечку про мудры и решила попробовать. Случилось так, что несколько лет назад я резко похудела почти на 20 кг (не от конкретной болезни, а просто так сложилась жизнь). А у одной родственницы были эти мудры, переписанные от руки. И я решила попробовать, ни на что особенно не надеясь и не веря. Держала мудру «Поднимающую» и просто считала до 200. В три месяца набрала свой вес...»

Я понимаю реакцию читателей, но подобных писем я получаю много. Кстати, в этом же письме высказано непонимание действия *мудры «Спасающая жизнь»* (возникли вопросы). Из письма стало ясно, что автор не разобралась в правильности применения данной *мудры*.

СИСТЕМА ПОРФИРИЯ КОРНЕЕВИЧА ИВАНОВА

1. ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Правило первое. *Живи с постоянным желанием сделать людям добро, а коли сделал, никогда не вспоминай об этом, поспеши сделать ещё.*

Правило второе. *Всё старайся делать с удовольствием, с радостью. И пока не научишься делать дело с радостью, считай, что не умеешь его делать.*

Не пей ни вина, ни водки.

Один день в неделю голодай, а в другое время ешь поменьше мяса и вообще ешь поменьше. («А то сегодня люди просто страдают обжорством, едят вдвое больше, чем Природа их требует. Обильная еда голову ясности лишает».)

Ходи круглый год босиком по траве и по снегу, хотя бы несколько минут в день.

Ежедневно, утром и вечером, обливайся холодной водой.

Правило последнее. *Почаще бывать на воздухе с открытым телом, и летом, и зимой. («Пусть тело дышит и учится брать тепло от холода».)*

(Из статьи «Эксперимент длиною в полвека», опубликованной Сергеем Власовым в журнале «Огонёк» № 8 за 1982 г.)

2. «ДЕТКА»

Советы, которые Учитель Иванов давал каждому, кто был у него на хуторе Верхний Кондрючий в 1982–83 годах и которые отправлялись в ответ на письма

«Мне скоро исполнится 85 лет! Пятьдесят из них я отдал практическому поиску здоровой жизни. Для этого я каждодневно испытывал на себе различные качества Природы, особенно суровые стороны её. Я полон желания весь свой опыт передать нашей молодежи.

Детка, ты полон желания принести пользу всему народу. Для этого ты постарайся быть здоровым. Сердечная просьба к тебе, прими от меня несколько советов, чтобы укрепить своё здоровье:

1. Два раза в день купайся в холодной природной воде, чтобы тебе было хорошо. Купайся в чём можешь: в озере, речке, ванной, принимай душ или обливайся. Это твои условия. Горячее купание заверши холодным.

2. Перед купанием или после него, а если это возможно, то и совместно с ним, выйди на Природу, встань босыми ногами на землю, а зимой на снег хотя бы на 1–2 минуты. Вдохни через рот несколько раз воздух и мысленно пожелай себе здоровья.

3. Не употребляй алкоголя и не кури.

4. Старайся хоть раз в неделю полностью обходиться без пищи и воды: с пятницы 18–20 часов до воскресенья 12 часов. Это твои заслуги и покой. Если тебе трудно, то держи хотя бы сутки.

5. В 12 часов дня воскресенья выйди на Природу босиком и несколько раз подыши и помысли, как написано

выше. Это праздник твоего дела. После этого можешь кушать всё, что тебе нравится.

6. Люби окружающую тебя Природу. Не плюйся вокруг и не выплевывай из себя ничего. Привыкни к этому — это твоё здоровье.

7. Здоровайся со всеми везде и всюду, особенно с людьми пожилого возраста. Хочешь иметь у себя здоровье — здоровайся со всеми.

8. Помогай людям, чем можешь, особенно бедному, больному, обиженному, нуждающемуся. Делай это с радостью. Отзовись на его нужду душой и сердцем. Ты приобретёшь в нем друга и поможешь делу Мира!

9. Победи в себе жадность, лень, самодовольство, стяжательство, страх, лицемерие, гордость. Верь людям и люби их. Не говори о них несправедливо и не принимай близко к сердцу недобрых мнений о них.

10. Освободи свою голову от мыслей о болезнях, недомоганиях и смерти. Это твоя победа.

11. Мысль не отделяй от дела.

12. Рассказывай и передавай опыт этого дела, но не хвались и не возвышайся в этом. Будь скромен.

Желаю счастья, здоровья хорошего!

Учитель Иванов!»

(По магнитофонной записи голоса П. К. Иванова и подлиннику его письма).

В письмах Учитель Иванов обычно дополнял Совет 11 «*Детки*» словами: «*Прочитал — хорошо, но самое главное — Делай!*».

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Хочется повторить ещё много раз о том, что *исцелить себя человек может только сам!* Путём непрерывной работы над собой, путём снятия обиды (в первую очередь!), путём изменения своего сознания. Дело в том, что *мудрами Доминант* не снять, а они являются первопричиной всех наших заболеваний.

«*Доминанта*» — это ответная реакция организма человека на различные раздражители, в результате которой происходит *замедление* или *остановка* (даже действие в *противоположную сторону*) работы органов и систем организма.

Мудры помогают в конкретных ситуациях, когда они подобраны и выполняются правильно.

Человек состоит не только из физического тела, но и из поля.

Причины заболеваний могут находиться как на физическом уровне, так и на полевом. Если причина заболевания находится *на физическом уровне,* то, выполняя Советы первой половины «*Детки*» (1–6), в какой-то степени можно даже избавиться от заболевания, хотя это возможно и методами традиционной медицины (таблетки, уколы и т. д.).

Если же причины заболевания находятся *на полевом уровне* (а это наиболее частые случаи), то для исцеления не обойтись без чёткого выполнения второй половины «*Детки*» (Советы 7–12), в которой говорится о

том, как надо жить и каким надо стать, чтобы быть (стать) здоровым.

У каждого из нас имеют место различные виды заболеваний, и при этом только чёткое выполнение всех Советов «*Детки*» позволит рассчитывать на исцеление от любого из них. Но это практически трудновыполнимо. Вот почему и среди последователей Системы П. К. Иванова мы имеем случаи заболеваний самого различного характера, неудач в жизни и т. д.

Выполнять постоянно (подчеркиваю — постоянно!) все Советы «*Детки*» крайне сложно! А каждое нарушение (невыполнение) любого Совета «Детки» в конечном итоге приводит к заболеванию, т. к. порождается его первопричина — *Доминанта*. Учитель Иванов знал преимущества своей Системы (хотя и трудновыполнимой), и поэтому он имел полное право сказать: *«Если моё не подойдёт, то ничьё другое не подойдёт!»*

Механизм действия на человека Советов первой половины «*Детки*» очень подробно рассмотрен в книге «*Постарайся быть здоровым*». Выполнение этих советов зависит только от желания и воли человека.

Если при выполнении этих Советов «*Детки*» болезнь не проходит, значит, её причина находится на полевом уровне. Значит, имеет место нарушение Высших Этических Законов.

Для того чтобы избавиться от последствий этих нарушений, человеку необходимо изменить свое мышление, мировоззрение, духовность. Рычагов для этих изменений основная масса людей не имеет.

В книге «Постарайся быть здоровым» Советы второй половины «*Детки*» (7–12) рассматриваются как защита организма от появления возможного проявления феномена «*Двойника*». «*Двойник*» — кратко можно объяснить так: «*Всё плохое, что ты видишь в человеке, есть в тебе, это ты такой Сам*».

Нетрудно заметить, что важное место во всех затронутых вопросах отводится *Просьбе* (молитве).

Опыт высокодуховных людей показывает, что любая *Просьба* (молитва) должна быть корректно составлена (*без нарушения Высших Этических Законов*).

В частном разговоре Учитель Иванов предложил форму Просьбы: *«Дай мне своё здоровье!»* Хотя в содержании «*Детки*» (в первом варианте) мы видим иное: *«Пожелай себе здоровья».* Два слова: *«дай»* и *«пожелай»,* — а какая большая разница между ними!

Очевидно, и просьба состоит в своей основе: *«Помоги мне...»* Если же учесть важность и значимость снятия обиды, то появляются слова: *«Прости меня...»*

У кого просить? К кому обращаться? Это дело каждого. Учитель Иванов ответил прямо: *«Проси того, кому веришь».* Он понимал, что только по Вере всё дается. Итак, первая половина «*Детки*» — Советы, выполнение которых ведёт к изменениям на физическом уровне, а вторая половина «*Детки*» — на полевом! Обе половины «Детки», таким образом, тесно связаны друг с другом, ибо в конечном итоге они воздействуют на организм конкретного человека. Пробуждая холодом сознание, влияем на физическое состояние тела.

В этом основы нового — небывалого в Системе Учителя Иванова. Мы имеем Систему, полностью подтверждённую практическим опытом!

Нет необходимости доказывать, что лекарства не лечат!

И болезни как таковой нет!

Все причины наших заболеваний связаны с тем, какие мы, по какому Пути и как мы идём к Своему Месту в Природе. Ведь именно для этого мы и живем на Земле! Конечно, каждый хочет быть здоровым (тогда и думается легче). Методов «лечения» одного и того же недуга может быть много, а вот *Путь к Исцелению*

только один — через Осознание! Задумайтесь над этим, и вы измените, прежде всего, свой взгляд на жизнь и измените своё отношение ко всему, окружающему вас.

Выражаю свою искреннюю благодарность всем, кто помогал в издании этой книги и её распространении.

Особую благодарность выражаю своей жене *Валентине Ивановне,* которая принимала непосредственное участие при съёмке мудр.

Многие вопросы остались для читателя нераскрытыми, и «*Целительные мудры*» сегодня кажутся фантастикой.

А завтра?..

Старайтесь обходиться без таблеток!
Старайтесь не болеть и дольше жить!
Воспользуйтесь проверенным советом —
Целительные мудры применить!

Счастья вам на долгие годы!

Уважаемый читатель!

Если у Вас возникли вопросы или замечания по этой книжечке, прошу отправить их письмом с указанием имени и отчества (для ответа).

Для ответа, пожалуйста, вложите конверт с марками (только для лиц, проживающих в России!). Марки стран СНГ почтой Санкт-Петербурга не принимаются, что исключает возможность ответа.

Проживающие в Санкт-Петербурге могут сообщить свой *телефон и удобное время для ответа* (конверты для ответа вкладывать не надо).

Вопросы, связанные с советами лечения, и просьбы о высылке книг наложенным платежом, к сожалению, не будут рассмотрены...

Буду благодарен, если сообщите, какие мудры и в каких случаях Вам помогли, как Вы их применяли.

Пользуясь случаем, я приношу искреннее извинение за то, что не имел возможности всем дать ответ в письмах, так как многие «простые» вопросы требовали подробного объяснения. Как мог, я постарался дать интересующую читателей информацию в своих книгах:

«Постарайся быть здоровым»,
«Целительные мудры» (два издания),
«Советы Порфирия Иванова» (два издания).

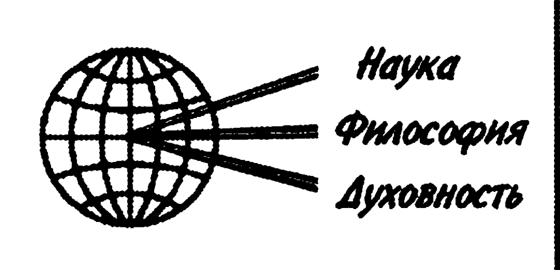
Все эти книги изданы в Санкт-Петербурге издательством «*Диля*» в 1999 году.

Я благодарю всех читателей за доверие. Счастья Вам и удачи, а главное — здоровья.

<u>Мой адрес:</u>

195297, Санкт-Петербург,
К-297, а/я № 416,
Золотарёву Юрию Георгиевичу.

Здоровья Вам хорошего!



Золотарёв
Юрий Георгиевич

Исследователь Наследия
Порфирия Иванова

195297,
Санкт-Петербург,
К-297, а/я № 416

Автор и издательство заранее приносят извинения за возможные ошибки и недостатки, что, вероятно, явилось результатом сжатых сроков работы над книгой. Будем благодарны за получаемые отзывы об этой книжке.

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Гоникман Э. И. «Как вытащить себя из стресса». Минск, «Сантана», 1992.

2. Гоникман Э. И. «Даосские лечебные жесты». Минск, «Сантана», 1999.

3. Золотарёв Ю. Г. «Как получить своё здоровье без лечения». Гомель, «Брантди», 1992.

4. Золотарёв Ю. Г. «Здоровья Вам хорошего!». Новосибирск, «Наука», 1993.

5. Золотарёв Ю. Г. «Новое-небывалое». СПб., «Марина», 1993.

6. Золотарёв Ю. Г. «Человек, прошу тебя!». Новосибирск, «Согласие», 1995.

7. Золотарёв Ю. Г. «Жить не болея!». СПб., «Социум», 1995, 1996, 1998.

8. Золотарёв Ю. Г. «Постарайся быть здоровым!». СПб., «Диля», 1999.

9. Золотарёв Ю. Г. «Целительные мудры». СПб., «Диля». 1999.

10. Золотарёв Ю. Г. «Советы Порфирия Иванова». СПб., «Диля». 1999.

11. У Вей Синь. «Энергия ЦИ и способы её регулирования». СПб., «Стрелец 1», 1994.

12. Цуцуми Йосиро. «Исцеляющие пальцы». М., «Летавр», 1994.

13. Цуцуми Йосиро. «Методы сохранения здоровья пальцевыми упражнениями». Краснодар, «Советская Кубань», 1994.

Юрий Георгиевич Золотарёв

ЦЕЛИТЕЛЬНЫЕ МУДРЫ

Практические советы самооздоровления и самоспасения. Опыт применения

Издание второе

Серия «Постарайся быть здоровым»

Ответственный редактор *С. С. Раимов*
Корректор *А. С. Даниелян*
Оформление, оригинал-макет *К. Б. Муганлинский*

«Фирма «ДИЛЯ»
191186, Санкт-Петербург, ул. Казанская, д. 15

Налоговая льгота — общероссийский классификатор продукции ОК-005-93, том 2: 953000 — книги, брошюры.

ЛР № 065767 от 04.04. 98 «Диля паблишинг»

Подписано в печать 17.12.99 г. Формат издания 84×108 1/32.
Объем 4,0 печ. л. Бумага газетная. Офсетная печать.
Зак. 4211 Тираж 30 000 экз.

Отпечатано с готового оригинал-макета
в ОАО «Типография «Новости».
107005, Москва, ул. Фр. Энгельса, 46.